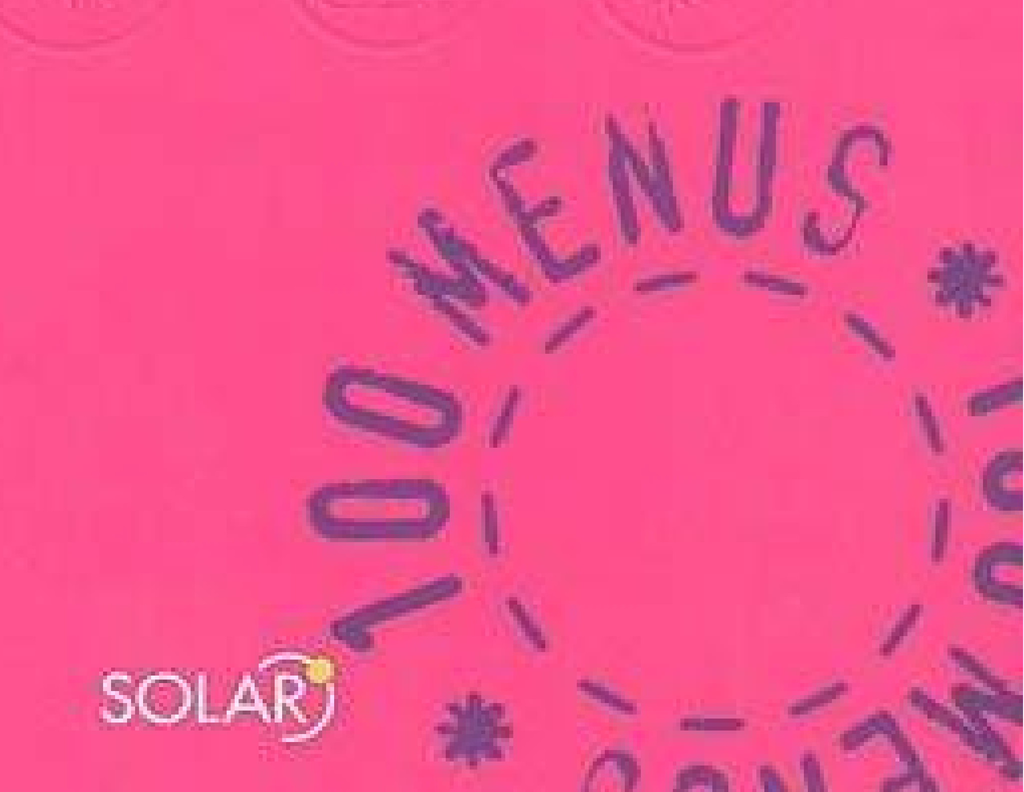
Martine Lizambard

Je cuisine à l'avance
être zen le jour J



SOLAR

Martine **Lizambard**

Je cuisine
être zen le jour J
à l'avance



SOLAR

Je cuisine à l'avance

Vous aimez recevoir vos amis et leur offrir un bon repas. Toutefois, vous voulez profiter de leur présence et ne pas passer la moitié de la soirée en cuisine. C'est pourquoi ce livre vous propose 100 menus à préparer à l'avance, la veille ou l'avant-veille, pour que vous n'ayez plus, le jour J, qu'à réchauffer les plats ou à faire les « finitions ».

Vous trouverez 90 menus classés par saison, pour profiter au mieux des produits du marché, meilleurs et plus économiques. Les menus sont composés d'une entrée et d'un plat de résistance. Les dix autres ont été construits autour d'un plat complet et sont précédés de propositions de petits mets à grignoter autour d'un verre, pour des repas moins formels.

Pour les 100 menus, vous trouverez un conseil de vin et des pictogrammes vous indiquant précisément les temps de préparation et de cuisson, le moment idéal de préparation du plat – la veille ou deux jours avant –, sa durée de conservation et deux suggestions de dessert, selon la couleur que vous souhaitez donner à votre repas – menu diététique, familial, marocain… ; vous retrouverez toutes les recettes de ces douceurs regroupées en fin de volume. Pour vous aider, reportez-vous aux deux index – par ordre alphabétique et par ingrédients – afin de trouver en un clin d'œil la recette qui vous intéresse.

Vous disposez ainsi de tous les éléments pour vous préparer sereinement et… être zen le jour J !

Sommaire

Introduction 4

Menus de printemps 6

Menus d'été 50

Menus d'automne 96

Menus d'hiver 142

Autour d'un plat unique 186

Desserts 206

Index alphabétique des recettes 250

Index par ingrédients 252

Classiques de la grande cuisine française, les gâteaux de foies de volaille sont en fait très faciles à faire. Avec l'agneau en feuilletage, qui changera du gigot rôti, ils constitueront un joli menu de Pâques.

ENTRÉE PETITS GÂTEAUX DE FOIES DE VOLAILLE


15 min


30 à 35 min


la veille, ou le matin pour le soir


1 jour au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 200 G DE FOIES DE VOLAILLE
- 3 ŒUFS ENTIERS + 2 JAUNES
- 35 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- 15 G DE BEURRE POUR LES MOULES
- 1 GOUSSE D'AIL
- QUELQUES BRINS DE PERSIL
- 1 PINCÉE DE NOIX MUSCADE RÂPÉE
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE SEL FIN
- POIVRE DU MOULIN

POUR LA SAUCE

- 25 CL DE COULIS DE TOMATE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Beurrez 4 petits ramequins.

/ Lavez les foies, séchez-les avec du papier absorbant puis retirez les nerfs et, éventuellement, le fiel. Pelez la gousse d'ail. Rincez et épongez le persil.

/ Mixez les foies avec les œufs et les jaunes, l'ail et le persil pendant 1 à 2 minutes pour obtenir une purée homogène. Versez le mélange dans un saladier.

/ Incorporez petit à petit la crème liquide en remuant avec une cuillère puis ajoutez le sel, la noix muscade, donnez quelques tours de moulin à poivre et mélangez bien.

/ Répartissez la préparation dans les 4 moules beurrés et placez-les dans un plat rempli d'eau chaude pour faire un bain marie. Enfournez et faites cuire 30 à 35 minutes.

/ Testez la cuisson en piquant une pointe fine dans un gâteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le plat du four.

CONSERVATION Laissez tiédir puis démoulez les petits gâteaux en les retournant sur une grande assiette juste enduite d'huile. Couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez les petits gâteaux 2 à 3 minutes, au four à micro-ondes. Réchauffez le coulis de tomate à feu doux dans une petite casserole, ajoutez la crème et la ciboulette ciselée, salez et poivrez. Nappez-en les petits gâteaux.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU TRADITIONNEL
ASPICS DE CERISES AU VIN ROUGE

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
SOUPE DE FRUITS ROUGES

PLAT — ÉPAULE D'AGNEAU EN FEUILLETAGE









/ Mélangez l'huile d'olive et les herbes dans un plat creux. Frottez l'épaule d'agneau de sel et de poivre, posez-la dans la marinade et retournez-la plusieurs fois pour bien l'en imprégner. Mettez au réfrigérateur et laissez reposer pendant 1 heure.

/ Faites revenir l'épaule d'agneau pendant 6 à 8 minutes, sans l'égoutter, dans une sauteuse à feu vif, en la retournant plusieurs fois pour la colorer uniformément. Sortez-la et laissez-la refroidir sur une grille.

/ Quand l'épaule est froide, étalez la pâte feuilletée au rouleau, en lui donnant la forme d'un rectangle assez grand pour envelopper la viande. Coupez les bords et badigeonnez-les avec le blanc d'œuf.

/ Posez l'épaule d'agneau sur la pâte et enveloppez-la de manière que les bords de la pâte se trouvent en dessous. Fermez les extrémités et soudez-les en les pressant bien avec le bout des doigts. Découpez des bandes dans les chutes de pâte et posez-les en croisillons pour décorer la surface.

/ Recouvrez une plaque de papier sulfurisé, enduisez-le d'huile et posez la viande dessus. Avec un pinceau de cuisine, badigeonnez la pâte de jaune d'œuf.

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE ET ROULÉE D'ENVIRON 1 KG
- 500 G DE PÂTE FEUILLETÉE
- 1 JAUNE D'ŒUF BATTU AVEC UN PEU D'EAU
- 1 BLANC D'ŒUF
- 2 CUILL. À SOUPE DE FEUILLES DE THYM ET DE ROMARIN
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LAISSEZ COMPLÈTEMENT REFROIDIR LA VIANDE AVANT DE L'ENVELOPPER DANS LA PÂTE.



CONSERVATION Couvrez avec un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez la viande du réfrigérateur. Faites-la cuire pendant environ 40 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6). Posez sur un plat chaud et coupez en tranches. Accompagnez d'une ratatouille ou d'un gratin de légumes.

Une entrée très fraîche suivie d'un poisson épicé pour un repas de printemps original, qui peut aisément être servi sur la terrasse ou dans le jardin.



TARTE AU CHÈVRE FRAIS ET AU BASILIC


15 min


40 à 45 min


la veille ou le matin pour le soir


24 h au réfrigérateur

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à tarte de 28 cm de diamètre.

/ Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez le moule, coupez l'excédent de pâte sur le tour et piquez le fond avec les dents d'une fourchette.

/ Écrasez le fromage à la fourchette. Cassez les œufs dans une jatte et battez-les en omelette avec la crème. Ajoutez le fromage, salez, poivrez et mélangez bien.

/ Parsemez le basilic dans le fond de tarte puis versez le mélange au fromage et enfournez. Faites cuire pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

POUR 6 PERSONNES

- 400 G DE PÂTE BRISÉE
- 300 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- 4 ŒUFS
- 1 CUILL. À SOUPE DE BASILIC FRAIS CISELÉ
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI VOUS EN AIMEZ LE PARFUM, ÉCRASEZ LE FROMAGE AVEC 2 OU 3 CUILLERÉES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE AVANT DE LE MÉLANGER AUX ŒUFS ET À LA CRÈME.

CONSERVATION Laissez tiédir la tarte puis couvrez-la avec du papier d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites réchauffer 5 à 10 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
SALADE DE KIWIS ET DE BANANES

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
BAVAROIS AUX FRAISES

PLAT TERRINE DE LOTTE AU CURRY


20 min

10 min

au moins la veille

2 ou 3 jours au réfrigérateur

/ Demandez à votre poissonnier de retirer la peau de la lotte. Rincez-la soigneusement à l'eau fraîche.
/ Mettez la lotte dans un petit faitout et couvrez-la largement d'eau froide. Ajoutez le curry, la sauce soja et salez légèrement. Portez doucement à la limite de l'ébullition et laissez cuire 10 minutes à petits frémissements.
/ Sortez la lotte du faitout en l'égouttant bien, posez-la sur un papier absorbant et laissez-la refroidir. Conservez 60 cl du liquide de cuisson dans une casserole.
/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Mettez un moule rectangulaire de 24 cm de long au congélateur pendant une dizaine de minutes.
/ Égouttez les feuilles de gélatine, mettez-les dans la casserole et chauffez doucement en remuant jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes. Laissez refroidir puis versez un peu de cette gelée dans le moule glacé en l'inclinant pour napper les parois. Remettez le moule au congélateur pour que la gelée prenne.
/ Disposez les morceaux de lotte dans le moule, recouvrez-les du reste de gelée et mettez au réfrigérateur.
/ Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients dans un bol.

POUR 6 PERSONNES

- UN MORCEAU DE QUEUE DE LOTTE D'ENVIRON 1,2 KG
- 3 CUILL. À SOUPE DE CURRY EN POUDRE
- 3 CUILL. À SOUPE DE SAUCE SOJA
- 6 FEUILLES DE GÉLATINE
- GROS SEL

POUR LA SAUCE :

- 15 CL DE MAYONNAISE
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CURRY
- 1 CUILL. À CAFÉ DE SAUCE SOJA

CONSEILS

POUR NE PLUS AVOIR QU'À SERVIR, DÉMOULEZ ET TRANCHEZ LA TERRINE QUELQUES HEURES AVANT LE REPAS. PRENEZ SIMPLEMENT SOIN DE LA COUVRIR JUSQU'AU MOMENT DE SERVIR POUR ÉVITER QU'ELLE NE DESSÈCHE.


VIN : UN VIN BLANC SEC DE LOIRE : **ANJOU**

CONSERVATION Quand la terrine est bien ferme, couvrez-la d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Trempez le moule quelques instants dans un récipient d'eau très chaude puis retournez-le sur le plat de service. Coupez la terrine en tranches et servez-la accompagnée de sa sauce.

Pour les premiers beaux jours, un déjeuner à savourer au jardin. Servi dans des verres à pied, le velouté est une entrée élégante, et la ballottine en tranches sera très décorative sur un grand plat.



ENTRÉE — VELOUTÉ GLACÉ DE TOMATE AU CRABE


15 min


pas de cuisson


la veille ou le matin pour le soir


1 jour au réfrigérateur

/ Pelez les tomates après les avoir plongées 30 secondes dans l'eau bouillante. Coupez-les en deux et retirez les pépins. Détaillez-les en quartiers.

/ Mettez les tomates dans le bol d'un robot avec le concentré de tomates, l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une purée très liquide, en ajoutant éventuellement un peu d'eau très froide si la consistance vous semble trop épaisse.

/ Versez le coulis de tomate dans un saladier, ajoutez la crème, une pincée de Cayenne et mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

/ Égouttez le crabe avec soin s'il est en conserve. Émiettez-le et ajoutez-le au velouté.

POUR 8 PERSONNES

- 1 kg de tomates bien mûres mais fermes
- 300 g de chair de crabe (en conserve ou surgelé)
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 5 cl d'huile d'olive
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Plutôt que de mauvaises tomates, utilisez une grosse boîte de tomates pelées au naturel, en conservant le jus.

CONSERVATION Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Mélangez avec soin pour bien homogénéiser l'ensemble et répartir le crabe dans le velouté. Servez bien frais.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
Crémets d'Anjou aux framboises

POUR UN REPAS EN FAMILLE
Tarte aux cerises

PLAT B BALLOTTINE DE VOLAILLE AUX PISTACHES


45 min

45 min

au moins la veille ou plusieurs jours avant

1 semaine au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 1 poulet fermier d'environ 1,2 kg
- 200 g de viande de porc hachée
- 200 g de viande de veau hachée
- 100 g de jambon d'York haché
- 2 œufs
- 100 g de pistaches décortiquées
- 2 l de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 1 pincée de noix muscade râpée
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Décorez le plat de grandes feuilles de laitue avant d'y poser les tranches de ballottine.

/ Désossez le poulet (ou demandez à votre volailler de le faire). Fendez le milieu du dos sur toute la longueur puis détachez la chair de la carcasse en faisant glisser un petit couteau fin entre les deux et en désarticulant les cuisses et les ailes. Retirez la carcasse puis ôtez les os des cuisses et des ailes.

/ Préparez la farce : réunissez le porc et le veau hachés, le jambon, les œufs et les pistaches, du sel et du poivre dans un saladier et mélangez pour que l'ensemble soit homogène.

/ Posez le poulet sur le plan de travail, salez-le et poivrez-le. Étalez la farce puis remontez les côtés de la volaille pour la recouvrir. Recousez le poulet avec du fil de cuisine. Salez-le et poivrez-le.

/ Étalez une grande feuille de papier sulfurisé et humidifiez-la avec un pinceau de cuisine trempé dans l'eau. Posez le poulet dessus puis enroulez-le dans la feuille en serrant pour former un cylindre. Tordez et nouez les extrémités. Enveloppez ce cylindre dans du papier d'aluminium, toujours en serrant bien. Liez la ballottine comme un rôti avec de la ficelle de cuisine.

/ Versez le bouillon dans un faitout, plongez-y la ballottine et portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire 45 minutes à petits frémissements.

/ Laissez refroidir la ballottine dans son liquide de cuisson puis égouttez-la. Retirez le papier aluminium puis le papier sulfurisé.



Un vin blanc du Rhône : **SAINT-JOSEPH**

CONSERVATION Emballez la ballottine dans du papier d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Découpez la ballottine et disposez les tranches sur un plat (vous pouvez faire le découpage quelques heures à l'avance, à condition de recouvrir le plat d'un film transparent). Accompagnez d'une salade de haricots verts.

Cette manière originale de cuisiner les huîtres préserve tout leur goût, qui restera très proche de l'huître au naturel, si vous ne les cuisez pas trop. Après cette entrée légère et diététique, le poulet au foie gras sera en situation.



HUÎTRES EN GELÉE


40 min


1 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- **48** HUÎTRES CREUSES
- **2** CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE
- **3** FEUILLES DE GÉLATINE

CONSEILS

POUR UNE GRANDE OCCASION, REMPLACEZ LA CIBOULETTE PAR QUELQUES GRAINS DE CAVIAR DISPOSÉS SUR CHAQUE HUÎTRE (UNE BOÎTE DE 50 G PERMET DE BIEN GARNIR 24 HUÎTRES)

/ Ouvrez les huîtres en récupérant au fur et à mesure toute leur eau dans une petite casserole. Sortez la chair en coupant le pied des huîtres et conservez la partie creuse des coquilles.

/ Mettez la casserole sur feu doux et portez doucement le liquide à la limite de l'ébullition. Plongez-y les huîtres 4 par 4, faites-les pocher 30 secondes et sortez-les aussitôt avec une écumoire. Posez-les au fur et à mesure sur un papier absorbant.

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Filtrez l'eau de cuisson des huîtres dans une casserole à travers une passoire fine. Recouvrez un plat de gros sel ou de papier aluminium froissé et calez-y les coquilles. Mettez une huître dans chacune.

/ Égouttez les feuilles de gélatine, mettez-les dans le liquide de cuisson des huîtres et chauffez légèrement en remuant pour les faire fondre. Nappez-en les huîtres et parsemez la surface de ciboulette.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
ŒUFS À LA NEIGE

POUR UN REPAS DE FÊTE
BAVAROIS DE FRAMBOISES AUX POIRES

CONSERVATION
Laissez le plat au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT
Il ne reste qu'à servir

PLAT — TERRINE DE POULET AU FOIE GRAS

 50 min  2 h plusieurs jours avant 

POUR 8 PERSONNES

- 1 POULET FERMIER D'ENVIRON 1,5 KG
- 300 G DE FOIE GRAS CRU
- 250 G DE POITRINE DE VEAU
- 400 G DE CHAIR À SAUCISSE FINE
- 2 PETITS FOIES DE VOLAILLE
- 1 ŒUF
- 3 BANDES FINES DE BARDE DE LARD
- 10 CL DE COGNAC OU DE MADÈRE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CHOISISSEZ UNE TERRINE MUNIE D'UN COUVERCLE ET JUSTE ASSEZ GRANDE POUR CONTENIR LE POULET AVANT QU'IL NE SOIT DÉSOSSÉ.

/ Ouvrez le foie gras, retirez les nerfs et le fiel, puis placez-le dans une assiette creuse. Arrosez-le de cognac, salez et poivrez. Mettez au réfrigérateur et laissez macérer 2 heures.

/ Désossez le poulet (ou demandez à votre volailler de le faire). Fendez le milieu du dos sur toute la longueur, puis détachez la chair de la carcasse en faisant glisser un petit couteau fin entre les deux et en désarticulant les cuisses et les ailes. Retirez la carcasse puis ôtez les os des cuisses et des ailes.

/ Préparez la farce : coupez le veau en morceaux puis hachez-les au robot ou au hachoir électrique avec les foies de volaille. Salez et poivrez, ajoutez la chair à saucisse, l'œuf et travaillez le mélange avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il soit parfaitement homogène.

/ Tapissez le fond et les parois d'une terrine ovale de bardes de lard. Étalez le tiers de la farce dans le fond, recouvrez avec la moitié du poulet désossé, salez, poivrez puis posez le foie gras. Étalez à nouveau un tiers de la farce puis la seconde moitié de poulet et terminez avec le reste de farce. Versez le cognac dans lequel a macéré le foie gras et couvrez la terrine.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez la terrine dans un plat un peu plus grand, versez assez d'eau bouillante pour faire un bain-marie et enfournez. Faites cuire pendant 2 h 30. Découpez une planchette (ou un carton rigide) de la taille de la terrine, posez-la en surface et placez un poids dessus (une boîte de conserve par exemple). Laissez refroidir.



UN VIN BLANC DE BOURGOGNE : **RULLY**

CONSERVATION Faites fondre doucement un peu de graisse d'oie dans une casserole et versez-la sur la terrine pour en recouvrir la surface. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez directement dans la terrine.

Les premières laitues de pleine terre et les fines herbes fraîches de la belle saison ont un goût inimitable ; elles sont bien mises en valeur dans ce menu de printemps qui peut constituer un repas de réception.

ENTRÉE

CRÈME DE LAITUE À LA TRUITE FUMÉE

 40 min

 1 min

le matin pour le soir ou la veille

 24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **600** G DE FILETS DE TRUITE FUMÉE, SANS PEAU
- **2** GROS CŒURS DE LAITUE
- **1** GROS BOUQUET DE PERSIL PLAT
- **3** ÉCHALOTES
- **20** CL DE LAIT
- **20** CL DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CETTE ENTRÉE PEUT AUSSI ÊTRE SERVIE CHAUDE. FAITES TIÉDIR LES FILETS DE TRUITE QUELQUES INSTANTS À FOUR DOUX, EN LES COUVRANT, ET RÉCHAUFFEZ LA CRÈME À FEU TRÈS DOUX.

/ Lavez la salade à l'eau fraîche et ciselez-la sommairement. Rincez le persil et retirez les grosses tiges. Plongez-les ensemble dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée et faites-les cuire pendant 2 minutes. Égouttez-les puis essorez-les dans un torchon, en pressant bien pour éliminer toute l'eau.

/ Épluchez et hachez les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le lait et portez à ébullition. Ajoutez la laitue et le persil et faites cuire 2 minutes à petits bouillons.

/ Versez le contenu de la casserole dans le bol d'un robot électrique et mixez pendant 2 ou 3 minutes pour obtenir une purée très fine.

/ Versez la purée verte dans une casserole, ajoutez la crème et portez à ébullition. Laissez cuire quelques instants à petits bouillons pour que la purée épaississe légèrement. Goûtez et assaisonnez.

CONSERVATION Gardez la crème de laitue dans un récipient couvert au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Versez la crème de laitue dans les assiettes et disposez les filets de truite dessus.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
SOUPE DE FRAMBOISES FRAÎCHES

POUR UN MENU ENTRE AMIS
MOUSSES AUX CERISES

PLAT — CHAUD-FROID DE POULET AUX FINES HERBES






45 min — 40 min — au moins la veille — 2 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 poulet fermier d'environ 1,5 kg
- 1,5 l de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 20 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 8 feuilles de gélatine
- 3 cuill. à soupe de fines herbes ciselées mélangées (ciboulette, cerfeuil, estragon)
- sel et poivre du moulin

/Quelques heures avant de préparer le chaud-froid, faites cuire le poulet dans le bouillon, à petits frémissements, pendant 40 minutes. Laissez-le refroidir dans son liquide de cuisson.

/Sortez le poulet du récipient, égouttez-le bien et retirez la peau. Coupez-le en morceaux en supprimant la carcasse et les abattis. Posez les cuisses et les blancs sur une grille au-dessus d'un plat, puis placez-les dans la partie la plus froide du réfrigérateur.

/Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Conservez 1 litre de bouillon et versez-le dans une casserole, en le filtrant à travers une passoire fine. Faites-le réduire de moitié à feu vif. Retirez du feu, ajoutez la gélatine bien égouttée en remuant jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue, puis la crème, le jaune d'œuf et les herbes. Mélangez bien. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

/Quand la gelée est tout à fait refroidie mais encore liquide, sortez les morceaux de poulet du réfrigérateur et nappez-les une première fois. Remettez-les au réfrigérateur pour que la gelée prenne. Renouvelez l'opération une ou deux fois pour les recouvrir d'une couche assez épaisse.

CONSEILS

Les bouillons concentrés sont en général déjà salés. Ne remettez ni sel, ni poivre pour cuire le poulet. La crème doit contrebalancer l'excès de sel dû à l'évaporation.



VIN — Un vin rosé de Provence : **côteaux-d'aix**

CONSERVATION Posez délicatement les morceaux de poulet sur un plat, couvrez avec un papier aluminium ou un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

Ce menu économique ne fait aucune concession au bon goût : épicés comme il faut, ces petits maquereaux marinés n'ont rien à voir avec les conserves trop cuites, et le lapin s'accorde particulièrement bien avec les oignons nouveaux.



NAGE DE LISETTES À LA CORIANDRE

 20 min

 25 min

 au moins la veille

 5 à 6 jours au réfrigérateur

/ Videz les maquereaux ou demandez à votre poissonnier de le faire. Lavez-les et séchez-les soigneusement. Rangez-les tête-bêche dans une terrine ou un plat à gratin profond, juste assez grand pour les contenir.

/ Épluchez et émincez très finement l'oignon et la carotte. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et le vinaigre, les grains de coriandre, du sel et du poivre. Portez doucement à ébullition et laissez cuire 15 minutes à petits frémissements.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez la marinade bouillante sur les poissons, enfournez et faites cuire pendant 10 minutes.

/ Retirez le plat du four et laissez refroidir.

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG DE TRÈS PETITS MAQUEREAUX (LISETTES)
- 1/2 OIGNON
- 1 PETITE CAROTTE
- 2 CUILL. À SOUPE DE GRAINS DE CORIANDRE
- 60 CL DE VIN BLANC SEC
- 10 CL DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 2 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE CISELÉE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR RETIRER FACILEMENT LES GRAINES DE CORIANDRE DU PLAT, ENFERMEZ-LES DANS UNE BOULE À THÉ.

CONSERVATION Couvrez la terrine ou le plat et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Parsemez la coriandre ciselée sur le plat avant de servir.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
CLAFOUTIS À LA RHUBARBE

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
CRÈMES CATALANES



LAPIN CONFIT AUX OIGNONS NOUVEAUX

 15 min







POUR 6 PERSONNES

- 1 lapin d'environ 1,6 kg
- 3 bottes d'oignons nouveaux
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- sel et poivre du moulin

/ Essuyez soigneusement le lapin, à l'intérieur et à l'extérieur. Faites-le dorer légèrement à feu doux, dans une grande poêle, avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Placez-le ensuite dans une cocotte juste assez grande pour le contenir.

/ Préparez les petits oignons en ne coupant que l'extrémité de la tige verte. Répartissez-les dans la cocotte tout autour du lapin, ajoutez la gousse d'ail et la branche de thym puis versez régulièrement l'huile d'olive. Salez et poivrez.

/ Mettez la cocotte à feu doux, couvrez et laissez cuire très doucement pendant 2 heures.

CONSEILS

Cuisson et réchauffage peuvent s'effectuer au four. Dans ce cas, mettez le lapin dans une jolie terrine que vous apporterez à table.
Pour faciliter le service, le lapin peut être coupé avant la cuisson.
Si vous avez le foie du lapin, gardez-le au réfrigérateur et introduisez-le dans la cocotte seulement 20 minutes avant la fin de la cuisson.

CONSERVATION Laissez la cocotte couverte et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu très doux pendant environ 15 minutes avant de servir.



Pas de printemps sans asperges, un des rares légumes que l'on ne trouve pas toute l'année, ce qui en fait le prix. Ces charlottes en renouvellent avec bonheur la présentation.

ENTRÉE — CHARLOTTES D'ASPERGES

 30 min

 20 min

 le matin pour le soir ou la veille

 1 journée au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 2,4 KG D'ASPERGES BLANCHES
- 30 CL DE CRÈME FLEURETTE
- 6 FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SERVEZ AVEC UNE VINAIGRETTE AUX FINES HERBES. POUR UN REPAS DE FÊTE, REMPLACEZ LES HERBES PAR UNE PETITE TRUFFE ÉMINCÉE EN FINES LAMELLES. L'ACCORD EST PARFAIT.

/ Pelez les asperges. Coupez les pointes de la même longueur, de manière à ce que celle-ci soit égale à la hauteur des moules. Faites-les cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans s'écraser. Égouttez-les, étalez-les sur un papier absorbant et laissez refroidir.
/ Tapissez de film transparent 8 moules individuels à bord droit. Rangez les pointes d'asperges contre les parois, debout les unes contre les autres, la tête vers le bas. Réfrigérez.
/ Coupez les tiges des asperges en tronçons. Faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et mixez-les pour les réduire en purée épaisse, en rajoutant éventuellement un peu de leur eau de cuisson.
/ Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide puis égouttez-la, ajoutez-la à la purée d'asperges chaude et remuez jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue. Laissez refroidir.
/ Fouettez la crème très froide en chantilly puis incorporez-la délicatement à la purée. Goûtez et assaisonnez à votre goût.
/ Versez la préparation dans les moules et mettez au réfrigérateur.

CONSERVATION Couvrez les charlottes d'un film transparent et laissez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez les charlottes en les retournant sur des assiettes bien froides.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU DE FÊTE
CROUSTILLANTS AUX KIWIS, COULIS DE FRAISE

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
MOUSSES AUX FRUITS EXOTIQUES

PLAT — TERRINE D'EMPEREUR AU SAFRAN

 30 min

 8 min

 la veille

 1 ou 2 jours au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 1,2 KG DE FILET D'EMPEREUR
- 30 CL DE MAYONNAISE
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 3 DOSES DE SAFRAN
- 8 FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR FACILITER LE DÉMOULAGE, TAPISSEZ LA TERRINE D'UN FILM TRANSPARENT BIEN TENDU AVANT DE LA REMPLIR.

/ Rincez les filets d'empereur à l'eau fraîche. Mettez-les dans une grande casserole, couvrez-le d'eau froide puis ajoutez une dose de safran, du sel, du poivre et portez doucement à la limite de l'ébullition. Laissez cuire 8 minutes à petits frémissements, puis sortez les filets à l'aide d'une écumoire et posez-les sur un papier absorbant. Laissez-les refroidir et mettez-les au réfrigérateur.

/ Placez un moule rectangulaire de 24 cm de long au congélateur. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-les bien puis faites-les fondre en les chauffant doucement dans une petite casserole avec la moitié de la crème. Laissez refroidir.

/ Versez la mayonnaise et le reste de crème dans un grand bol, ajoutez le reste de safran et fouettez vivement pour homogénéiser l'ensemble. Ajoutez la crème à la gelée et mélangez bien. Étalez un peu de cette préparation dans le fond du moule glacé et remettez au réfrigérateur pour que la gelée prenne.

/ Coupez les morceaux de poisson en très gros morceaux et disposez-les dans le moule, en comblant les interstices et en les recouvrant au fur et à mesure de mayonnaise. Mettez à prendre au réfrigérateur.



UN VIN BLANC SEC D'ALSACE : **MUSCAT**

CONSERVATION Quand la terrine est bien ferme, couvrez-la avec un film transparent et laissez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez la terrine en la retournant sur un plat froid, après l'avoir trempée quelques instants dans de l'eau très chaude. Coupez-la en tranches.

Le piment d'Espelette parfume très bien le foie gras, qui sera meilleur s'il a attendu une semaine au frais. Cuisez-le donc longtemps à l'avance, ce qui vous laissera le temps de préparer le homard de ce beau menu de fête.



TERRINE DE FOIE GRAS AUX ÉPICES DOUCES









/ Ouvrez délicatement le foie gras : retirez soigneusement les principaux nerfs et le fiel, s'il y en a, avec la pointe d'un petit couteau.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mélangez le paprika et le piment dans une assiette et roulez plusieurs fois le foie dedans, en appuyant bien pour l'en enrober régulièrement. Mettez-le dans une terrine juste assez grande pour le contenir, en le pressant bien. Saupoudrez le sel en surface, donnez quelques tours de moulin à poivre puis fermez hermétiquement la terrine en plaçant un papier d'aluminium froissé sur le bord avant de poser le couvercle. Mettez-la dans un plat à gratin profond contenant de l'eau chaude pour faire un bain-marie et enfournez. Faites cuire 20 minutes puis sortez le plat du four et laissez refroidir la terrine dans son bain-marie.

POUR 6 A 8 PERSONNES

- 1 foie gras de canard cru d'environ 500 g
- 1 cuill. à soupe de paprika doux
- 1 pincée de poudre de piment d'Espelette
- 10 g de sel
- poivre du moulin

CONSEILS

Pour ne pas fausser le temps de cuisson, versez de l'eau déjà bouillante dans le plat à gratin et enfournez aussitôt.

CONSERVATION Placez la terrine refroidie au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Apportez la terrine sur la table et coupez-la en tranches.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS DE FÊTE
Soufflés glacés aux fraises

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Œufs à la neige aux framboises

PLAT — NAGE GLACÉE DE HOMARD À L'ESTRAGON


30 min


5 min


le matin pour le soir


plusieurs heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 3 homards d'environ 600 g chacun
- 2 petites tomates
- 80 g de petits pois extra-fins surgelés
- 10 cl de crème fraîche
- 2 l de court-bouillon (préparé avec un sachet de concentré)
- 2 branches d'estragon
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour corser le goût du court-bouillon, diminuez un peu la quantité d'eau prévue pour délayer le concentré.

/ Lavez les branches d'estragon. Versez le court-bouillon dans un grand faitout, ajoutez une branche d'estragon et portez à ébullition. Plongez-y les homards et faites-les cuire pendant 5 minutes. Retirez du feu, laissez-les refroidir dans le liquide de cuisson puis égouttez-les.

/ Détachez les pinces des coffres et décortiquez-les. Fendez les homards en deux dans la longueur et sortez la chair de la carapace. Coupez-la en tranches.

/ Faites cuire les petits pois 2 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées pendant 30 secondes, coupez-les en deux et retirez soigneusement les graines. Détaillez-les en très petits dés.

/ Conservez 75 cl du liquide de cuisson des homards et filtrez-le à travers une passoire fine dans un saladier. Incorporez la crème en fouettant vivement. Effeuillez la seconde branche d'estragon au-dessus de cette nage.



Un vin blanc de Bourgogne : **beaune**

CONSERVATION Versez la nage dans un saladier, couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur. Conservez les légumes et les morceaux de homard séparément dans des boîtes bien hermétiques, également au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Répartissez les morceaux de homard dans des assiettes ou des coupelles bien froides. Versez la nage glacée et répartissez les petits légumes tout autour.

Comment renouveler les œufs cocotte et les traditionnelles paupiettes pour un menu économique.

ENTRÉE

ŒUFS EN COCOTTE DE PETITS POIS


20 min


6 à 8 min


la veille


1 ou 2 jours au réfrigérateur

/ Faites cuire les petits pois pendant 6 à 8 minutes à l'eau bouillante très légèrement salée, avec la poitrine demi-sel.

/ Égouttez le tout en conservant le liquide de cuisson. Passez les petits pois au mixeur, en rajoutant éventuellement un peu de liquide, pour obtenir une purée très épaisse mais onctueuse. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème, mélangez bien puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

/ Retirez la couenne du lard et taillez-le en petits lardons ou en fines lamelles. Faites-les revenir à feu moyen, dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer et à être croustillants.

/ Beurrez abondamment 4 ramequins et répartissez-y la purée de petits pois. Appuyez sur la surface avec le dos d'une cuillère pour y creuser une petite cavité où vous casserez l'œuf.

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de petits pois frais ou surgelés
- 200 g de poitrine de porc demi-sel
- 4 gros œufs très frais
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche
- 20 g de beurre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez casser les œufs dans les ramequins quelques heures avant. Ne le faites au dernier moment que si vous avez préparé le reste depuis la veille.

CONSERVATION Couvrez les ramequins de film transparent et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Cassez un œuf dans chaque ramequin, salez et poivrez la surface puis répartissez le reste de crème et les lardons dessus. Faites cuire 7 à 8 minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7).

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN REPAS EN FAMILLE
CLAFOUTIS AUX CERISES

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC



PAUPIETTES DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

 20 min

 30 min

 la veille

 1 ou 2 jours au réfrigérateur

/ Épluchez et hachez finement les échalotes. Coupez le pied terreux des champignons, lavez-les rapidement sans les laisser tremper puis séchez-les et hachez-les.

/ Dans une poêle, faites fondre les échalotes à feu doux avec 30 g de beurre puis ajoutez les champignons et faites-les revenir à feu plus vif, jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée.

/ Posez les escalopes sur le plan de travail et aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé. Posez une tranche de jambon sur chacune puis répartissez les champignons au centre. Enroulez la viande autour de la garniture et ficelez les paupiettes comme des petits rôtis.

/ Mettez l'huile et le reste de beurre à chauffer dans une sauteuse ou une petite cocotte. Faites-y dorer les paupiettes sur toutes leurs faces, en les retournant plusieurs fois. Versez le vin blanc et le bouillon puis couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant environ 30 minutes.

POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de veau d'environ 120 g chacune
- 4 tranches de jambon cru
- 300 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 50 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 5 cl de vin blanc sec
- 10 cl de bouillon de volaille (maison ou préparé avec du concentré)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez préparer ces paupiettes avec des escalopes de dinde.



Un bordeaux rouge : **médoc**

CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

La truite prendra le goût des fines herbes de la gelée et l'agneau dans sa papillote, celui des épices : la préparation à l'avance a aussi cet avantage.

ENTRÉE

FILETS DE TRUITE EN GELÉE VERTE


30 min


6 à 8 min


la veille


24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 4 TRUITES DE 200 G À 250 G CHACUNE
- 1 SACHET DE COURT-BOUILLON
- 1 CUILL. À SOUPE DE CERFEUIL FINEMENT CISELÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE FINEMENT CISELÉE
- 1 CUILL. À CAFÉ D'ESTRAGON CISELÉ
- 2 FEUILLES DE GÉLATINE

CONSEILS

VOUS POUVEZ PRÉPARER CETTE RECETTE AVEC UNE GROSSE TRUITE DE MER À CHAIR ROSE, QU'IL FAUDRA NATURELLEMENT CUIRE PLUS LONGTEMPS.

/ Rincez soigneusement les truites à l'eau fraîche.

/ Délayez le court-bouillon avec 1 litre d'eau dans un faitout et amenez à la limite de l'ébullition. Plongez-y les truites et faites-les cuire 6 à 8 minutes, en veillant à ne pas atteindre l'ébullition. Sortez-les avec une écumoire et posez-les sur un papier absorbant. Laissez tiédir pour pouvoir les manipuler.

/ Retirez la peau des truites encore tièdes et levez les filets. Posez-les sur un plat et mettez-les au réfrigérateur.

/ Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Conservez 30 cl du bouillon de cuisson et versez-le dans une casserole, en le filtrant à travers une passoire fine. Plongez les feuilles de gélatine bien égouttées dans le liquide chaud et remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement dissoutes. Ajoutez les herbes ciselées, mélangez bien et laissez refroidir.

/ Quand la gelée est refroidie mais encore fluide, mélangez-la à nouveau. Sortez les filets de truite du réfrigérateur, nappez-les au pinceau d'une couche fine de gelée et remettez-les au frais pour qu'elle prenne. Renouvelez deux fois l'opération en laissant prendre entre chaque couche.

CONSERVATION Couvrez avec un film transparent et laissez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
SOUPE DE FRAMBOISES FRAÎCHES

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
SALADE D'ORANGES À LA GRENADINE



PAPILLOTES DE FILETS D'AGNEAU AUX HERBES

 15 min

 10 à 15 min

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Pelez et écrasez la gousse d'ail ou hachez-la très finement. Mélangez-la avec l'huile et les herbes dans une assiette creuse. Posez les filets d'agneau dedans et roulez-les plusieurs fois pour bien les enrober. Mettez au réfrigérateur et laissez mariner pendant 1 heure.

/ Coupez 4 grands carrés de papier sulfurisé et étalez-les sur le plan de travail. Posez un filet d'agneau sur chacun, salez et donnez quelques tours de moulin à poivre. Fermez les papillotes sans serrer la viande et repliez plusieurs fois les bords du papier pour qu'elles soient bien hermétiques.

POUR 4 PERSONNES

- 4 FILETS D'AGNEAU D'ENVIRON 150 G CHACUN
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE THYM
- 1 CUILL. À CAFÉ DE ROMARIN
- 1/2 GOUSSE D'AIL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LE FILET D'AGNEAU CORRESPOND À LA NOISETTE DE LA CÔTELETTE. DEMANDEZ À VOTRE BOUCHER DE LE PRÉLEVER AVANT DE DÉCOUPER LES CÔTELETTES.



UN VIN ROUGE DE LOIRE : **BOURGUEIL**

CONSERVATION Posez les papillotes dans un plat à gratin et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 10 à 15 minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7).

Préparé uniquement avec des légumes frais, ce flan est incomparable ; mais il n'est pas interdit d'utiliser des légumes surgelés de qualité.



FLAN DE PETITS LÉGUMES

 20 min

 35 min environ

 jusqu'à 48 h avant

 48 h au réfrigérateur

/ Grattez les carottes, lavez-les et épongez-les. Détaillez-les en fines rondelles. Équeutez et effilez les haricots, rincez-les à l'eau fraîche, puis séchez-les et coupez-les en petits dés.

/ Faites cuire les légumes à l'eau bouillante salée, les uns après les autres, en les conservant légèrement fermes : 4 à 5 minutes pour les carottes et les haricots verts, 2 minutes pour les petits pois s'ils sont surgelés. Égouttez-les longuement.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et remplissez la lèchefrite d'eau chaude. Beurrez un moule à manqué.

/ Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Salez, poivrez, ajoutez la noix muscade puis versez la crème liquide en continuant à fouetter jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Ajoutez les légumes et mélangez bien.

/ Versez le mélange dans le moule beurré et placez celui-ci dans la lèchefrite. Faites cuire pendant environ 30 minutes.

/ Vérifiez la cuisson en piquant le flan avec une pointe fine. Quand elle ressort sèche, sortez-le du four.

POUR 6 PERSONNES

- **300** g de carottes nouvelles
- **300** g de haricots verts
- **150** g de petits pois surgelés
- **4** œufs
- **30** cl de crème fraîche liquide
- **1** pincée de noix muscade râpée
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez faire des petits flans dans des moules individuels. Diminuez alors le temps de cuisson d'une dizaine de minutes.

CONSERVATION Quand le flan est refroidi, couvrez-le d'un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez le flan une dizaine de minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6) pour le servir tiède ou chaud.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU ENTRE AMIS
Bavarois de rhubarbe

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
Tarte au fromage blanc



COLIN FROID, SAUCE AU PAPRIKA









10 min

POUR 6 PERSONNES

- 1 TRONÇON DE COLIN OU 1 COLINOT D'ENVIRON 1,4 KG
- 1,5 L DE COURT-BOUILLON (PRÉPARÉ AVEC UN SACHET)

POUR LA SAUCE

- 25 CL DE MAYONNAISE
- 15 CL DE CRÈME FLEURETTE
- 1 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 2 CUILL. À SOUPE DE PAPRIKA
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- 1 DOSE DE SAFRAN
- 1 PINCÉE DE PIMENT DE CAYENNE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Délayez le court-bouillon et versez-le dans un petit faitout ou une poissonnière.

/ Rincez le colin à l'eau fraîche, plongez-le dans le court-bouillon, portez doucement à la limite de l'ébullition et faites cuire à petits frémissements, pendant 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du morceau. Retirez du feu, sortez le poisson du liquide de cuisson et posez-le sur un plat.

/ Quand le colin a légèrement tiédi, retirez la peau et laissez-le refroidir.

/ Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.

CONSERVATION Couvrez le colin avec un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Décorez le plat avec un peu de verdure et servez accompagné de la sauce.

CONSEILS

PRÉFÉREZ UN PETIT COLIN : UN POISSON ENTIER SERA TOUJOURS PLUS ÉLÉGANT À PRÉSENTER QU'UN MORCEAU D'UN POISSON PLUS GROS.



Ce menu très bon marché surprendra : le haddock, poisson fumé traditionnellement poché, est ici présenté cru, et les œufs à la tripe, vieille recette classique, sont transformés par le curry.



ENTRÉE CARPACCIO DE HADDOCK


15 min


pas de cuisson


jusqu'à 24 h avant


24 h au réfrigérateur

/ Faites dessaler les filets de haddock en les mettant à tremper dans le lait pendant 2 ou 3 heures. Égouttez-les puis épongez-les soigneusement avec du papier absorbant. Placez-les 15 minutes au congélateur pour les raffermir.

/ Avec un couteau parfaitement aiguisé, coupez les filets de haddock en lamelles très fines. Disposez-les en rosace sur le plat de service.

/ Lavez et essorez soigneusement la mâche. Mélangez la crème et la moutarde dans un bol.

POUR 4 PERSONNES

- 500 G DE FILETS DE HADDOCK
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE MOUTARDE SEMI-FORTE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE
- 100 G DE MÂCHE
- 50 CL DE LAIT
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI VOUS SOUHAITEZ DÉGUSTER LA MÂCHE EN MÊME TEMPS QUE LE CARPACCIO, ASSAISONNEZ-LA D'UNE VINAIGRETTE PRÉPARÉE AVEC UNE HUILE NEUTRE.

CONSERVATION Couvrez de papier aluminium ou de film transparent et mettez au réfrigérateur. Conservez la mâche et la ciboulette au frais, dans deux boîtes hermétiques.

AU DERNIER MOMENT Décorez le plat de petits bouquets de mâche. Nappez le haddock de sauce et parsemez la ciboulette.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
TARTARE DE KIWIS AUX FRUITS DE LA PASSION

POUR UN MENU EXOTIQUE
MOUSSES AUX FRUITS EXOTIQUES

PLAT — ŒUFS À LA TRIPE AU CURRY

 15 min

 15 min

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Faites-les fondre à feu doux dans une casserole avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis versez 15 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 1 heure, jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée.

/ Versez le bouillon dans une autre casserole et portez-le à ébullition. Plongez-y délicatement les œufs, faites repartir l'ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 10 minutes pour qu'ils soient durs. Sortez-les avec une écumoire, mettez-les à refroidir dans une jatte d'eau froide puis écalez-les.

/ Coupez les œufs en deux dans la longueur et retirez les jaunes. Émiettez-les puis mettez-les dans la casserole avec les oignons. Saupoudrez la farine et le curry, mélangez bien avec une cuillère en bois puis versez le lait petit à petit sans cesser de remuer. Goûtez puis salez et poivrez à votre goût.

/ Coupez les blancs d'œufs en fines rondelles et étalez-les dans un plat à gratin. Recouvrez-les uniformément du mélange aux oignons.

POUR 4 PERSONNES

- 6 œufs
- 2 oignons
- 30 g de beurre
- 30 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 1 cuill. à soupe de curry en poudre
- 1 cuill. à soupe très pleine de farine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Choisissez un curry doux pour ce plat qui supporterait mal d'être trop relevé.


VIN — Un vin blanc sec de Loire : **Vouvray**

CONSERVATION Laissez refroidir puis couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Un repas « tout poisson » préparé à l'avance, c'est possible : les langoustines ne souffrent pas d'être cuisinées quelques heures avant d'être servies, et la lotte supporte très bien le réchauffage.



ENTRÉE LANGOUSTINES SAUCE VERTE


15 min


1 ou 2 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

/ Portez à ébullition un grand faitout d'eau bouillante salée. Plongez-y les langoustines et faites-les cuire pendant 1 à 2 minutes selon leur taille à partir de la reprise de l'ébullition. Transvasez-les dans une grande passoire et laissez-les refroidir.

/ Mettez-les dans un plat creux.

/ Préparez la sauce : versez la crème dans un petit saladier et placez-la une quinzaine de minutes au congélateur. Rincez le basilic et l'estragon à l'eau fraîche. Épongez-les soigneusement avec du papier absorbant.

/ Sortez la crème du congélateur et fouettez-la en chantilly très ferme. Mélangez-la délicatement avec la mayonnaise. Ajoutez un peu de jus de citron, puis goûtez et assaisonnez à votre goût. Versez en saucière.

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de langoustines
- Gros sel

Pour la sauce

- 10 cl de mayonnaise
- 20 cl de crème liquide
- 1 tige d'estragon
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques gouttes de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

CONSEILS

Les grosses langoustines sont les plus pratiques à servir. Mais plus que leur taille, c'est leur fraîcheur qui doit déterminer votre choix.

CONSERVATION Couvrez le plat de langoustines et la saucière d'un film transparent et mettez-les au réfrigérateur. Conservez les herbes au frais, dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Ciselez finement les herbes, ajoutez-les à la sauce et mélangez bien. Servez les langoustines accompagnées de leur sauce.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un menu diététique
Fraises au vinaigre balsamique

Pour un menu de fête
Charlotte de poires aux framboises

PLAT — LOTTE À L'AMÉRICAINE

 20 min

 10 min

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Rincez et séchez les morceaux de lotte. Farinez-les légèrement. Pelez et hachez finement les échalotes. Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes, puis pelez-les, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en petits dés. Pelez et écrasez la gousse d'ail.

/ Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une sauteuse et mettez-y les morceaux de lotte à dorer en les retournant plusieurs fois. Ajoutez les échalotes, faites-les revenir 1 ou 2 minutes sans leur laisser prendre couleur, puis versez le cognac chauffé dans une petite casserole et flambez.

/ Ajoutez les tomates concassées, l'ail, les herbes et le concentré de tomates, le morceau d'orange, du sel, du poivre et un peu de cayenne. Versez le vin blanc, amenez à très petite ébullition et faites cuire 10 minutes.

/ Sortez les morceaux de lotte de la sauteuse et posez-les sur une assiette. Versez la sauce dans un saladier en la filtrant à travers une passoire et pressez fortement avec le dos d'une cuillère pour en récupérer le maximum. Transvasez-la à nouveau dans la sauteuse, ajoutez la crème et mélangez bien. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, puis remettez les morceaux de poisson dedans.

POUR 4 PERSONNES

- 1,2 kg de lotte, coupée en grosses tranches
- 3 tomates
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 30 cl de vin blanc sec
- 5 cl de cognac
- 2 cuill. à soupe de farine
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuill. à soupe de crème fraîche
- 1 cuill. à soupe d'estragon ciselé
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- 1 petit morceau d'écorce d'orange séché
- sel et poivre du moulin
- 1 ou 2 pincées de piment de Cayenne

CONSEILS

Pour pouvoir préparer ce plat à l'avance, il suffit de ne pas cuire totalement la lotte lors de la préparation. Elle supportera ensuite le réchauffage sans risquer une surcuisson.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la sauteuse et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Amenez à très petite ébullition et laissez cuire 5 minutes.



VIN — Un vin blanc sec du Rhône : **Châteauneuf-du-Pape**

Ce menu est idéal pour les très grandes tables, car il est encore meilleur préparé en grandes quantités : deux poulets donneront une meilleure sauce qu'un seul.



JAMBON PERSILLÉ

 30 min

 2 h

 au moins 48 h avant

 jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 1,5 KG DE PORC DEMI-SEL (JAMBON OU ÉPAULE)
- 1/2 PIED DE VEAU
- 1 OIGNON PIQUÉ D'UN CLOU DE GIROFLE
- 4 ÉCHALOTES
- 2 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE CERFEUIIL CISELÉ
- 1 BOUQUET GARNI
- 1 GROSSE GOUSSE D'AIL
- 50 CL DE VIN BLANC SEC
- 10 CL DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 2 SACHETS DE GELÉE NATURE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE POIVRE CONCASSÉ

/ Épluchez et hachez les échalotes. Pelez et écrasez l'ail.

/ Mettez le jambon dans un faitout. Couvrez-le d'eau froide. Ajoutez l'oignon, le bouquet garni, le poivre et la moitié du vin blanc. Portez à la limite de l'ébullition et faites cuire 2 heures. Laissez tiédir puis sortez les viandes du bouillon. Désossez-les, retirez la couenne et le gras. Coupez le jambon en cubes, le pied de veau, la couenne et le gras en tout petits dés.

/ Faites cuire les échalotes dans le reste de vin blanc et le vinaigre 5 minutes. Ôtez du feu et ajoutez le hachis de pied de veau, de couenne et de gras, les herbes ciselées et l'ail.

/ Délayez la gelée dans 30 cl de bouillon. Ajoutez au hachis, remuez et laissez refroidir. Placez une terrine au congélateur.

/ Quand la gelée est froide mais encore liquide, versez-en 1 cm dans la terrine et mettez à prendre au réfrigérateur. Remplissez ensuite la terrine de couches de dés de jambon en coulant au fur et à mesure la gelée aux herbes et en mettant à prendre entre chaque couche. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de gelée.

CONSERVATION Quand la gelée est bien prise, couvrez la terrine et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez ou servez directement dans la terrine.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS DE FÊTE
CARPACCIO D'ANANAS À LA VANILLE

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
ŒUFS À LA NEIGE AU CAFÉ

PLAT — POULET AU RIESLING

 15 min  10 à 15 min  jusqu'à 24 h avant  24 h au réfrigérateur

/ Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et hachez finement les échalotes. Coupez le bout terreux des pieds des champignons, rincez-les sans les laisser tremper puis séchez-les et émincez-les en fines lamelles.

/ Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites-les revenir doucement dans une cocotte avec la moitié du beurre, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient juste dorés. Ajoutez les échalotes et laissez encore 2 minutes à feu doux pour qu'elles fondent légèrement.

/ Versez le vin blanc, couvrez la cocotte et laissez cuire doucement pendant 30 minutes.

/ Faites revenir les champignons à feu vif dans une poêle avec le reste du beurre jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée. Réservez-les.

/ Sortez le poulet de la cocotte et ajoutez la crème fraîche au jus de cuisson. Laissez mijoter quelques instants pour faire épaissir la sauce par évaporation, puis remettez les morceaux de poulet dedans. Retirez du feu.

POUR 8 PERSONNES

- 1 poulet fermier d'environ 1,8 kg
- 2 échalotes
- 250 g de champignons de Paris
- 60 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 30 cl de riesling (ou de vin blanc sec)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous trouvez la sauce trop liquide, ajoutez 1 cuillerée à café de Maïzena délayée dans un peu d'eau froide et laissez cuire 1 minute en remuant, avant d'y remettre le poulet.



CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

Ces plats feront beaucoup d'effet alors qu'ils sont préparés avec des produits très courants : lapin, poireaux et saumon, un poisson devenu banal. Tout est dans les assaisonnements et les cuissons.



ESCALOPES DE SAUMON MI-CUIT AU VINAIGRE

 10 min







/ Rincez et épongez soigneusement les escalopes de saumon. Vérifiez qu'il ne reste ni peau, ni arêtes. Lavez les blancs de de poireaux sous un filet d'eau froide, après les avoir fendus dans la longueur pour en écarter facilement les feuilles.

/ Faites bouillir de l'eau dans un cuit-vapeur. Placez les blancs de poireau dans la partie supérieure du cuit-vapeur, posez-les au-dessus de l'eau bouillante et faites-les cuire pendant 10 minutes. Égouttez-les, posez-les sur du papier absorbant et laissez-les tiédir. Coupez-les ensuite en lamelles avec un couteau bien aiguisé.

/ Enduisez d'huile une poêle à revêtement antiadhésif et placez-la sur feu vif. Faites-y cuire les escalopes de saumon 1 minute maximum de chaque côté.

POUR 6 PERSONNES

- 6 fines escalopes de saumon, d'environ 100 g chacune
- 6 blancs de poireau
- 1 cuill. à soupe d'huile de tournesol

POUR LA VINAIGRETTE

- 4 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuill. à soupe d'huile
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Ne servez pas glacé. Sortez les ingrédients du réfrigérateur au moins 30 minutes avant de préparer les assiettes.

CONSERVATION Posez les escalopes de saumon à plat sur une assiette et mettez les poireaux dans un grand bol. Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Répartissez les poireaux sur 6 assiettes et nappez-les de la moitié de la vinaigrette. Disposez les escalopes de saumon dessus avant de verser le reste.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
Mousses à l'orange

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Compote de mangue à la vanille

PLAT COCOTTE DE LAPIN EN AIGRE-DOUX


30 min


1 h 30


jusqu'à 48 h avant


48 h au réfrigérateur

/ Pelez l'oignon et effilez la côte de céleri. Hachez-les. Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes, puis retirez la peau et les graines et détaillez-les en dés. Coupez l'écorce d'orange en petits dés. Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau bouillante. Laissez ramollir le beurre à température ambiante puis mélangez-le à la farine en le malaxant avec une fourchette.

/ Coupez le lapin en morceaux. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés. Ajoutez l'oignon et le céleri hachés et laissez mijoter doucement pendant encore 4 ou 5 mlnutes pour les faire fondre.

/ Ajoutez les tomates et le concentré, le bouquet garni et le miel, versez le vin blanc, le bouillon et le vinaigre. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 20 à feu doux.

/ Sortez les morceaux de lapin de la cocotte et versez le jus de cuisson dans une casserole en le filtrant à travers une passoire. Portez à ébullition puis jetez le beurre manié dans la casserole en fouettant vivement. Ajoutez les raisins et les dés d'écorce d'orange, salez, poivrez et laissez cuire 5 minutes à petits frémissements.

/ Transvasez le contenu de la casserole dans la cocotte et remettez les morceaux de lapin dedans.

POUR 6 PERSONNES

- 1 lapin d'environ 1,6 kg
- 2 grosses tomates
- 1 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 1 oignon
- 1 côte de céleri
- 25 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- 2 cuill. à soupe de miel
- 50 g d'écorce d'orange confite
- 50 g de gros raisins secs
- 1 cuill. à soupe de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuill. à soupe de beurre
- 1 cuill. à soupe de farine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez disposer le lapin dans un plat de service allant au four, et le réchauffer à four doux (150 °C - th. 5) pendant 20 minutes.

CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu doux, parsemez les pignons en surface et servez.



VIN : Un vin rouge de Touraine : **Chinon**

Ce charmant menu italien peut aisément devenir végétarien, si vous supprimez le jambon de l'entrée.

ENTRÉE POIVRONS À LA PIÉMONTAISE

 25 min

 10 min

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Allumez le gril du four. Enduisez légèrement d'huile d'olive une plaque à pâtisserie antiadhésive ou la lèchefrite.

/ Coupez les poivrons en deux, retirez le cœur et les graines. Rangez-les sur la plaque, côté bombé vers le haut, et glissez-les sous la résistance bien rouge. Faites-les griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée – cela prend 10 à 15 minutes.

/ Sortez les poivrons du four et laissez-les tiédir pour pouvoir les manipuler. Retirez la peau noire. Placez une tranche de jambon puis une de fromage dans chaque demi-poivron, puis saupoudrez un peu d'origan. Reformez les poivrons en regroupant les moitiés deux par deux et rangez-les dans un plat à gratin. Badigeonnez-les d'huile d'olive.

POUR 4 PERSONNES

- 4 poivrons rouges
- 6 fines tranches de jambon cru
- 6 fines tranches de fontina (dans les épiceries italiennes) ou de mozzarella
- 1 cuill. à café d'origan
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive

CONSEILS

En version végétarienne, le jambon est remplacé par des olives noires réparties sur les poivrons.

CONSERVATION Couvrez avec un papier aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire une dizaine de minutes dans le four préchauffé à 200 °C (th. 6/7) pour que le fromage fonde et que les poivrons soient bien chauds.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
Petites crèmes à la carotte et à l'orange

POUR UN MENU ITALIEN
Tiramisu aux noix

PLAT — COURGETTES RONDES FARCIES

 30 min

 30 min

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Lavez et essuyez les courgettes et coupez un petit chapeau dans le haut de chacune. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur, égouttez-les et laissez-les tiédir. Creusez-les à la petite cuillère en laissant 5 mm d'épaisseur de peau. Hachez la chair au couteau et réservez-la.

/ Dans un petit saladier, écrasez le fromage de chèvre à la fourchette avec la ricotta, le parmesan, les herbes, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez les œufs et mélangez bien pour obtenir une farce parfaitement homogène. Garnissez-en les courgettes en formant un petit dôme, puis remettez les couvercles.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le reste d'huile d'olive dans un plat à gratin, rangez-y les courgettes, couvrez avec une feuille de papier aluminium et enfournez. Faites cuire pendant 20 minutes.

POUR 4 PERSONNES

- 8 petites courgettes rondes
- 150 g de ricotta
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 60 g de parmesan fraîchement râpé
- 2 œufs
- 1 cuill. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour un plat plus complet, vous pouvez ajouter à la farce 100 g de jambon haché, cuit ou cru.

VIN — Un vin rouge du Languedoc : **côteaux-du-languedoc**

CONSERVATION Laissez refroidir en laissant couvert et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez légèrement une dizaine de minutes à four doux à 150 °C (th. 5).

Difficile d'imaginer menu plus simple : l'entrée vous permet de composer de très belles assiettes sans cuisiner, et le sauté de veau est difficile à rater.



CARPACCIO DE FROMAGE FRAIS


20 min


pas de cuisson


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 150 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- 150 G DE MOZZARELLA
- 150 G DE FETA
- 300 G DE RAISINS À GROS GRAINS
- 1/2 POMME VERTE
- LE JUS DE 1/2 CITRON
- 50 G DE DE SALADES MÉLANGÉES
- 1 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE
- 3 CUILL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI VOUS REMPLACEZ LES FRUITS PAR DES RONDELLES DE TOMATE, ARROSEZ LES FROMAGES D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

/Placez les fromages au réfrigérateur pendant au moins 2 heures pour qu'ils soient bien fermes. Lavez et essorez les salades.

/Égrappez le raisin, réservez 16 beaux grains et passez le reste au mixeur ou à la centrifugeuse. Récupérez 10 cl de jus et filtrez-le à travers une passoire fine. Pelez la pomme, coupez-la en quartiers en retirant le cœur et les pépins. Émincez-la en fines lamelles et arrosez-les aussitôt de jus de citron. Pelez les grains de raisin réservés et retirez les pépins.

/Avec un couteau parfaitement aiguisé, coupez les fromages en fines lamelles. Répartissez-les sur des assiettes bien froides. Disposez les lamelles de pommes et les grains de raisin autour.

/Versez le jus de raisin dans un bol puis ajoutez l'huile en fouettant avec une fourchette pour émulsionner l'ensemble.

CONSERVATION Couvrez les assiettes et la sauce de film transparent et mettez-les au réfrigérateur. Conservez la salade au frais dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Placez un petit bouquet de salades sur chaque assiette. Salez et poivrez légèrement les fromages et nappez-les de sauce. Parsemez de ciboulette ciselée.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS EN FAMILLE
ABRICOTS AU FROMAGE BLANC

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
AGRUMES EN GELÉE DE VIN DOUX

PLAT — SAUTÉ DE VEAU À LA BASQUAISE

 30 min  30 min  jusqu'à 24 h avant  24 h au réfrigérateur

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 KG D'ÉPAULE DE VEAU DÉSOSSÉE
- 1 GROS OIGNON
- 6 PIMENTS VERTS DOUX
- 1 POIVRON ROUGE
- 20 CL DE BOUILLON DE VEAU (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
- PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
- SEL

CONSEILS

A DÉFAUT DE PIMENTS VERTS, UTILISEZ UN GROS POIVRON VERT, BIEN QUE LEURS GOÛTS SOIENT SENSIBLEMENT DIFFÉRENTS.

/ Épluchez et hachez l'oignon. Lavez le poivron et les piments. Coupez-les en deux, retirez les graines et les filaments puis détaillez-les en fines lanières. Coupez le veau en petits dés.

/ Dans une cocotte à feu très doux, faites fondre ensemble les oignons, le poivron et les piments avec la moitié de l'huile. Avec le reste d'huile, faites revenir les dés de veau à la poêle pendant une dizaine de minutes, à feu plus vif, en remuant souvent.

/ Mélangez la viande dans la cocotte avec la garniture. Salez, poivrez, ajoutez 1 ou 2 pincées de piment d'Espelette et versez le bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 20 minutes.

/ En fin de cuisson, retirez le couvercle de la cocotte pour que le liquide de cuisson s'évapore en grande partie.

CONSERVATION Laissez refroidir puis mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu très doux pendant 5 à 10 minutes.


VIN — UN VIN ROUGE DU SUD-OUEST : **IROULÉGUY**

Un menu de fête tout simple, dont la réussite tient avant tout à la qualité des produits utilisés : avec des haricots verts frais, du foie gras de bonne provenance et des coquelets bien élevés, tout est bon.



SALADE DE HARICOTS VERTS AU FOIE GRAS









/ Effilez les haricots et recoupez les plus longs en 2 ou 3 morceaux. Lavez-les à grande eau puis laissez-les tremper 15 minutes dans un récipient d'eau fraîche. Égouttez-les. Faites-les cuire dans un grand faitout d'eau bouillante salée pendant 5 à 10 minutes selon leur degré de fraîcheur, en en goûtant un de temps en temps pour tester la cuisson. Transvasez-les dans une passoire et laissez-les égoutter. Versez-les dans un saladier.

/ Coupez le foie gras en fines lamelles avec un couteau parfaitement aiguisé ou faites des copeaux à l'aide d'un couteau économe.

/ Mélangez le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre dans un bol, en fouettant pour émulsionner l'ensemble.

POUR 4 PERSONNES

- **600** G DE HARICOTS VERTS EXTRA-FINS
- **200** G DE FOIE GRAS DE CANARD MI-CUIT
- **3** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
- **1** CUILL. À CAFÉ DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR UN REPAS DE FÊTE, ÉMINCEZ UNE TRUFFE EN FINES LAMELLES ET LAISSEZ-LA MACÉRER 12 HEURES DANS L'HUILE. FAITES ENSUITE LA SALADE AVEC CETTE HUILE ET LES TRUFFES, EN SUPPRIMANT LE VINAIGRE.

CONSERVATION Couvrez le foie gras, les haricots et la vinaigrette et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Fouettez la vinaigrette pour mélanger à nouveau les ingrédients, versez-la sur les haricots et remuez. Disposez les copeaux de foie gras sur la salade.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU DE FÊTE
SOUPE DE CERISES AU PORTO

POUR UN MENU ENTRE AMIS
CRÉMETS D'ANJOU AUX FRAMBOISES

PLAT COQUELETS EN PAPILLOTTES

 10 min  25 min  jusqu'à 24 h avant  24 h au réfrigérateur

/ Essuyez bien les coquelets avec du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les à l'intérieur et à l'extérieur. Coupez le bout terreux des pieds des champignons, lavez-les sans les laisser tremper puis séchez-les et hachez-les sommairement.

/ Faites revenir les champignons à feu vif dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient juste dorés et que toute leur eau de végétation soit évaporée (cela prend environ 5 minutes). Salez et poivrez puis répartissez ce hachis avec 1 cuillerée à soupe de crème à l'intérieur de chaque oiseau. Enroulez deux tranches de poitrine autour des coquelets et maintenez-les avec une petite ficelle.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et coupez 4 grands carrés de papier sulfurisé. Avec un pinceau, enduisez le centre d'huile et posez un coquelet sur chacun. Fermez les papillotes sans les serrer pour que l'air puisse circuler et repliez plusieurs fois les bords du papier de manière à les rendre bien hermétiques.

POUR 4 PERSONNES

- **4** petits coquelets
- **200** g de champignons de Paris
- **8** fines tranches de poitrine demi-sel
- **4** cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- **2** cuill. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Sortez les coquelets du réfrigérateur **30** minutes environ avant de les faire cuire, pour qu'ils ne soient pas trop froids au moment de les mettre dans le four.



Un vin rouge de Bordeaux : **Graves**

CONSERVATION

Posez les papillotes dans un plat à gratin et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT

Faites cuire pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7). Servez aussitôt.

Un menu chic, avec de beaux produits qu'il faut soigner : les petites moules de bouchot demandent une cuisson courte, et le ris de veau doit être soigneusement dégorgé et épluché avant d'être cuisiné.



SALADE DE MOULES, SAUCE CRÉMÉE AUX HERBES


30 min

environ 5 min

le matin pour le soir

quelques heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 2,5 KG DE MOULES DE BOUCHOT
- 1 BEAU CŒUR DE LAITUE

POUR LA SAUCE

- 20 CL DE MAYONNAISE
- 15 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CERFEUIL CISELÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

N'HÉSITEZ PAS À ACHETER DES MOULES DE BOUCHOT : SI LA COQUILLE EST PETITE, LA MOULE EST TRÈS CHARNUE.

/ Grattez les moules sous un filet d'eau froide, en retirant les filaments qui dépassent de la coquille. Lavez-les plusieurs fois à grande eau, sans les laisser tremper, et mettez-les à égoutter dans une grande passoire.

/ Jetez les moules dans un grand faitout placé sur feu vif, couvrez et faites-les cuire en secouant plusieurs fois le récipient jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Transvasez-les dans une passoire posée sur un saladier, laissez-les refroidir et décoquillez-les. Mettez-les au fur et à mesure dans un saladier plus petit.

/ Lavez et essorez soigneusement la salade.

/ Préparez la sauce : versez la mayonnaise et la crème dans un bol, salez et poivrez puis mélangez bien.

CONSERVATION Couvrez séparément les moules, la salade et la sauce de film transparent ou mettez-les dans des boîtes hermétiques. Placez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Coupez la salade aux ciseaux en fines lanières et répartissez-la dans des assiettes ou des coupelles bien froides. Égouttez bien les moules et disposez-les sur la salade. Mélangez les herbes à la sauce et nappez-en les moules.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU TRADITIONNEL
BLANC-MANGER AUX AMANDES ET AUX ABRICOTS

POUR UN MENU ENTRE AMIS
MERINGUE MOELLEUSE AUX FRUITS ROUGES

PLAT — ASPIC DE RIS DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

 30 min

 20 min

 jusqu'à 48 h avant

 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG DE RIS DE VEAU
- 250 G DE GIROLLES OU DE MORILLES
- 60 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 40 G DE BEURRE
- 6 FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

GARDEZ QUELQUES CHAMPIGNONS POUR PLACER EN GARNITURE DE L'ASPIC.

/ Faites dégorger les ris de veau en les mettant à tremper 2 à 3 heures dans un récipient d'eau froide. Égouttez-les puis plongez-les 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les à nouveau. Épluchez-les soigneusement et retirez toutes les parties cartilagineuses et nerveuses.

/ Nettoyez les champignons, recoupez les plus gros. Faites-les revenir à feu vif à la poêle avec la moitié du beurre jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée. Salez et poivrez.

/ Faites revenir les ris de veau à feu doux dans une sauteuse avec le reste de beurre, en les retournant plusieurs fois et sans les laisser colorer. Versez le bouillon, salez si le bouillon ne l'est déjà, donnez quelques tours de moulin à poivre et portez doucement à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 minutes à petits frémissements.

/ Sortez les ris de veau avec une écumoire, posez-les sur un papier absorbant et versez le bouillon de cuisson dans une casserole en le filtrant à travers une passoire fine. Égouttez les feuilles de gélatine, plongez-les dans le liquide chaud et remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues. Laissez refroidir. Mettez un moule à cake ou à charlotte au congélateur.

/ Versez un peu de gelée dans le fond du moule glacé et remettez à prendre au réfrigérateur. Remplissez ensuite le moule en alternant les champignons et les ris de veau, et en versant la gelée au fur et à mesure pour combler les interstices. Terminez en couvrant de gelée et laissez refroidir.



VIN — UN VIN BLANC DE BOURGOGNE : **RULLY**

CONSERVATION **Quand l'aspic est bien ferme, couvrez-le d'un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.**

AU DERNIER MOMENT **Démoulez l'aspic en le retournant sur un plat après avoir trempé le fond du moule quelques instants dans de l'eau très chaude.**

Asperges blanches, bien sûr, et veau de lait, c'est le menu des beaux produits de printemps, mis en valeur par des préparations très simples.



ASPERGES, SAUCE MOUSSELINE


20 min


15 à 20 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 1,2 KG D'ASPERGES BLANCHES
- GROS SEL

POUR LA SAUCE

- 20 CL DE MAYONNAISE
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LES ASPERGES SONT MEILLEURES QUAND ELLES NE SONT PAS TROP FROIDES. ELLES PEUVENT ATTENDRE QUELQUES HEURES À TEMPÉRATURE AMBIANTE.

/ Retirez l'extrémité dure des asperges en les coupant toutes de la même longueur. Épluchez-les avec un couteau économe, en retirant largement toutes les parties fibreuses. Lavez-les à l'eau fraîche et liez-les en botte avec de fa ficelle de cuisine.

/ Plongez les asperges dans un grand faitout d'eau bouillante salée, faites reprendre l'ébullition puis baissez le feu et laissez-les cuire pendant 15 à 20 minutes à petits bouillons. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau : quand les asperges sont juste tendres mais encore fermes, sortez-les délicatement en les égouttant avec une écumoire. Posez la botte sur un linge plié sur le plat de service, coupez la ficelle et étalez les asperges.

/ Préparez la sauce : versez la crème dans un petit saladier et placez-la une dizaine de minutes au congélateur. Fouettez-la en chantilly bien ferme puis incorporez-la délicatement à la mayonnaise. Salez, poivrez et versez en saucière.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
FRAISES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

POUR UN MENU EN FAMILLE
PETITS FLANS À L'ABRICOT

CONSERVATION Couvrez le plat d'asperges de papier d'aluminium et laissez-le à température ambiante. Gardez la sauce au réfrigérateur, en la couvrant d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Mélangez la ciboulette à la sauce et servez celle-ci en même temps que les asperges.

PLAT — SAUTÉ DE VEAU AUX HERBES

 10 min

 1 h 15

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Mettez les morceaux de veau dans une petite cocotte, versez le bouillon et portez doucement à ébullition, en écumant régulièrement la surface. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 h 15 à petits frémissements.

/ Sortez la viande de la cocotte à l'aide d'une écumoire et réservez-la dans un plat creux. Faites réduire le bouillon de moitié à feu vif.

/ Baissez le feu, ajoutez la crème et laissez cuire à petit feu pendant quelques minutes, pour que la sauce épaississe par simple évaporation. Goûtez puis salez et poivrez à votre goût.

/ Ajoutez les herbes, mélangez bien puis remettez les morceaux de viande dans la sauce.

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de poitrine de veau très maigre, coupée en morceaux
- 50 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 1 cuill. à soupe de cerfeuil ciselé
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuill. à soupe d'estragon ciselé
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si la sauce n'épaissit pas assez spontanément, ajoutez 1 cuillerée à café de Maïzena délayée dans un peu d'eau froide.

CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux, en restant à la limite de l'ébullition.


VIN — Un vin blanc de Champagne : **côteaux champenois**

Ce menu économique est à préparer en saison, évidemment avec des tourteaux frais, bien meilleurs que toutes les conserves de crabe.



ENTRÉE — CRABE EN GELÉE AUX POMMES VERTES

 20 min

 pas de cuisson

 la veille

 48 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 400 G DE CHAIR DE CRABE CUITE (FRAIS OU SURGELÉ)
- 1 POMME GRANNY SMITH
- 1 TOMATE
- LE JUS DE 1 CITRON
- 30 CL D'EAU
- 3 CUILL. À SOUPE DE LAIT DE COCO
- SEL ET POIVRE DU MOULIN
- POIVRE DE CAYENNE

CONSEILS

VOUS POUVEZ VERSER LA PRÉPARATION DANS DES MOULES INDIVIDUELS ET SERVIR « À L'ASSIETTE ». DANS CE CAS, DÉMOULEZ UN PEU AVANT LE REPAS.

/ Si le crabe est surgelé, laissez-le décongeler au réfrigérateur. Ébouillantez la tomate quelques secondes, pelez-la puis retirez les graines et coupez-la en très petits dés. Épluchez la pomme, coupez-la en quatre en retirant le cœur et les pépins, puis émincez-la en lamelles. Arrosez-la aussitôt avec le jus de citron.

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez-les puis mettez-les dans une casserole avec 3 cuillerées d'eau et chauffez doucement en remuant pour les faire fondre. Ajoutez le reste de l'eau, le lait de coco, une ou deux pincées de Cayenne, un peu de sel et mélangez bien. Laissez refroidir.

/ Émiettez sommairement la chair de crabe à la fourchette dans un saladier, puis ajoutez les dés de tomate et les lamelles de pomme avec le jus de citron. Versez la gelée refroidie, mais encore liquide, et remuez délicatement pour bien répartir les ingrédients. Transvasez le mélange dans un moule rond profond et égalisez la surface.

CONSERVATION Quand la gelée est prise, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez sur un plat froid et servez en coupant des parts.

ENVIE DE DESSERT ?



POUR UN REPAS EN FAMILLE
COMPOTE DE MANGUES À LA VANILLE

POUR UN MENU EXOTIQUE
BAVAROIS AU CITRON VERT



CUISSES DE POULET À LA NOIX DE COCO

 15 min

 40 min

 Jusqu'à 48 h avant

 48 h au réfrigérateur

/ Essuyez les cuisses de poulet et partagez-les en deux en les coupant au niveau de l'articulation. Épluchez et hachez l'oignon. Coupez le poivron en deux, retirez le cœur et les graines puis détaillez-le en fines lanières.

/ Faites fondre l'oignon et le poivron avec le beurre dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Retirez-les avec une écumoire et mettez-les de côté.

/ Remplacez les légumes par les morceaux de poulet. Faites-les revenir à feu modéré, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient uniformément colorés.

/ Remettez le poivron et l'oignon dans la cocotte, remuez délicatement puis couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant environ 30 minutes.

/ Parsemez la noix de coco râpée sur le poulet, ajoutez le safran et versez le lait de coco. Laissez cuire encore 2 minutes à feu doux.

POUR 4 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 1 poivron jaune
- 40 g de beurre
- 15 cl de lait de coco
- 2 cuill. à soupe de noix de coco râpée
- 1 dose de safran
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Selon le goût de vos convives, vous pouvez ajouter au plat un peu de piment en poudre, qui se marie très bien à la noix de coco. Accompagnez ce poulet de riz blanc.



Un vin rosé du Rhône : **TAVEL**

CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux. Servez dans un plat chaud ou dans la cocotte de cuisson.

Un menu très économique qui ne manque pas de charme. Les charlottes sont une version moderne de la célèbre cervelle de canut lyonnaise, et les balluchons de chou nouveau une version allégée du traditionnel chou farci.



ENTRÉE CHARLOTTES DE FROMAGE BLANC AUX HERBES

 20 min

 pas de cuisson

 jusqu'à 24 h avant

 24 h au réfrigérateur

/ Pelez et hachez finement les échalotes. Versez la crème dans une jatte et mettez-la une dizaine de minutes au congélateur. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Avec un pinceau de cuisine, enduisez 4 petits moules d'huile d'olive.

/ Chauffez doucement le vin blanc dans une petite casserole. Ajoutez les feuilles de gélatine bien égouttées et remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues. Retirez du feu et laissez refroidir.

/ Lavez et ciselez les herbes. Dans un petit saladier, mélangez le fromage blanc avec les échalotes et les herbes, puis versez le vin à la gélatine et remuez vivement jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

/ Fouettez la crème très froide en chantilly puis incorporez-la délicatement au mélange précédent. Versez la préparation dans les moules.

POUR 4 PERSONNES

- **500** G DE FROMAGE BLANC EN FAISSELLE
- **15** CL DE CRÈME FLEURETTE
- **2** PETITES ÉCHALOTES GRISES
- **1** CUILL. À SOUPE DE CERFEUIL
- **1** CUILL. À SOUPE DE PERSIL PLAT
- **1** CUILL. À SOUPE DE CIBOULETTE
- **3** FEUILLES DE GÉLATINE
- **5** CL DE VIN BLANC SEC
- **1** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SERVEZ CES PETITES CHARLOTTES AVEC DE FINES TRANCHES DE PAIN GRILLÉ. ELLES ACCOMPAGNERONT TRÈS BIEN UNE ASSIETTE DE POISSONS FUMÉS.

CONSERVATION Quand les charlottes sont froides, couvrez-les de film transparent et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez les charlottes en les trempant rapidement dans de l'eau très chaude, avant de les retourner sur les assiettes.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

POUR UN REPAS EN FAMILLE
MOUSSE DE BANANE À LA CANNELLE



BALLUCHONS DE CHOU NOUVEAU AU LAPIN

 30 min

 30 min

 jusqu'à 48 h avant

 48 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 8 belles feuilles de jeune chou vert (ou 16 plus petites)
- 300 g de chair de lapin
- 100 g de chair à saucisse fine
- 16 fines tranches de lard fumé
- 1 œuf
- 10 cl de crème liquide
- 50 g de noisettes grossièrement concassées
- 30 g de beurre
- 10 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 10 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si l'évaporation est trop importante, rajoutez un peu de bouillon en cours de cuisson pour qu'il reste toujours assez de jus de cuisson.

/ Rincez les feuilles de chou à l'eau fraîche. Posez-les au-dessus de l'eau bouillante dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur et faites-les cuire 3 ou 4 minutes, juste pour les assouplir. Égouttez-les, posez-les sur un papier absorbant et laissez-les tiédir légèrement.

/ Hachez très finement la chair de lapin avec un couteau parfaitement aiguisé et mettez-la dans un saladier avec la chair à saucisse, les noisettes, l'œuf et la crème. Salez, poivrez et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène.

/ Étalez les feuilles de chou sur le plan de travail, retirez les côtes et recoupez chaque feuille en deux. Posez une tranche de lard sur chacune et répartissez la farce au centre. Rabattez d'abord deux côtés opposés de la feuille sur la viande puis roulez-la pour former des petits paquets. Attachez-les avec de la ficelle de cuisine.

/ Rangez les balluchons de lapin dans une sauteuse ou une petite cocotte, serrés les uns contre les autres. Versez le bouillon et le vin blanc, répartissez le beurre coupé en petits morceaux, portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter doucement environ 30 minutes. Retournez une ou deux fois les balluchons en cours de cuisson.



Un vin rouge de Loire : **SAUMUR-CHAMPIGNY**

CONSERVATION Laissez refroidir dans le plat de cuisson et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

Un menu à servir chaud, tiède ou froid, selon la température extérieure... et les goûts de vos convives.



FLANS DE COURGETTE AU COULIS DE TOMATE

 30 minutes  45 minutes  jusqu'à 24 h avant  48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **700** G DE PETITES COURGETTES
- **2** ÉCHALOTES
- **4** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- **4** ŒUFS
- **30** CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

POUR LE COULIS :

- **300** G DE PULPE DE TOMATE
- **1** CUILL. À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- **15** CL D'HUILE D'OLIVE
- **2** CUILL. À SOUPE DE BASILIC
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ FAIRE UN SEUL FLAN DANS UN PLAT. COMPTEZ 1 H 15 DE CUISSON.

/ Lavez et essuyez les courgettes. Coupez les extrémités puis détaillez-les en dés. Pelez et émincez finement les échalotes.

/ Dans une sauteuse, sur feu moyen, faites revenir les courgettes à l'huile d'olive 10 minutes. Ajoutez les échalotes, salez, poivrez et laissez cuire encore 3 ou 4 minutes. Transvasez dans une passoire et laissez bien égoutter.

/ Préchauffez le four à 150 °C et beurrez 6 petits ramequins.

/ Battez les œufs en omelette. Versez la crème, salez, poivrez et fouettez. Ajoutez les courgettes et remuez bien. Répartissez la préparation dans les moules. Faites cuire 45 minutes au four dans un bain-marie.

/ Préparez le coulis. Mixez les tomates avec l'huile d'olive et le concentré de tomates 2 ou 3 minutes. Salez et poivrez.

/ Vérifiez la cuisson en piquant un couteau pointu dans un flan : la lame doit ressortir sèche. Sortez les moules du four et laissez tiédir un peu. Démoulez les flans en passant la lame d'un couteau le long des parois des moules avant de les retourner sur un plat juste huilé.

CONSERVATION Couvrez le coulis et les flans de film transparent et mettez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

AU DERNIER MOMENT Ciselez le basilic et ajoutez-le au coulis. Mélangez bien et nappez-en les assiettes. Posez un petit flan sur chacune et servez.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
AGRUMES EN GELÉE DE VIN DOUX

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
TARTE À L'ORANGE

PLAT ROUGETS À LA NIÇOISE


30 min


20 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 6 ROUGETS D'ENVIRON 250 G CHACUN
- 6 TOMATES MOYENNES BIEN MÛRES
- 120 G D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
- 6 FILETS D'ANCHOIS AU SEL
- 1 GOUSSE D'AIL
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ AUSSI CUIRE LES ROUGETS À L'AVANCE ET LES SERVIR REFROIDIS. ARROSEZ-LES ALORS D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE SUPPLÉMENTAIRE.

/ Demandez à votre poissonnier d'écailler les rougets et de les vider en laissant le foie à l'intérieur. Rincez-les à l'eau fraîche et essuyez-les soigneusement.

/ Dessalez les filets d'anchois en les faisant tremper environ 30 minutes dans de l'eau froide. Ouvrez-les en deux et retirez l'arête centrale.

/ Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes puis pelez-les et retirez les graines. Détaillez-les en dés moyens. Pelez et écrasez la gousse d'ail ou hachez-la finement.

/ Faites revenir les tomates pendant 5 minutes avec 4 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse à feu moyen. Ajoutez les anchois et les olives, l'ail, salez légèrement, donnez quelques tours de moulin à poivre et laissez mijoter pendant encore 5 minutes.

/ Versez le reste d'huile dans un plat à gratin assez profond et rangez-y les rougets tête-bêche. Répartissez les tomates tout autour.


VIN
UN VIN ROUGE DE PROVENCE : **BANDOL**

CONSERVATION Couvrez le plat et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7). Enfournez et faites cuire environ 15 minutes. Servez à la sortie du four, dans le plat de cuisson. Accompagnez ces rougets de pommes de terre cuites dans de l'eau salée additionnée d'une dose de safran.

La fraîcheur du tartare de thon contraste avec le moelleux du jarret de veau, qui n'est jamais aussi bon que cuisiné entier.



ENTRÉE — TARTARE DE THON AU POIVRON


30 min


pas de cuisson


le matin pour le soir


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de filet de thon
- 1 petit poivron rouge
- le jus de 1 petit citron
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Servez de fines tranches de pain grillé en même temps que le tartare.

/ Allumez le gril du four. Coupez le poivron en larges bandes verticales, en retirant soigneusement les graines et les filaments blancs. Glissez-le sous la résistance bien rouge, côté peau vers le haut, et faites-le griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Laissez tiédir puis retirez-la. Émincez ensuite la pulpe en tout petits dés.

/ Placez le thon au congélateur pendant environ 30 minutes pour le raffermir. Hachez-le très finement sur une planche à découper avec un couteau parfaitement aiguisé. Mettez-le au fur et à mesure dans une jatte posée dans un plus grand récipient contenant de la glace.

/ Ajoutez les dés de poivron et l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien. Versez le jus de citron et mélangez à nouveau.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Ciselez le basilic et mélangez-le au tartare. Si vous désirez effectuer cette opération un peu à l'avance, répartissez le tartare dans des moules individuels et remettez ceux-ci au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Vous pouvez aussi ajouter le basilic au tout dernier moment et mouler des quenelles de tartare sur des assiettes bien froides, avec une cuillère.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Terrine de fraises en gelée

POUR UN MENU EXOTIQUE
Mousses au citron

PLAT — JARRET DE VEAU BRAISÉ AUX ÉPICES









POUR 6 PERSONNES

- 1 JARRET DE VEAU ENTIER D'ENVIRON 1,8 KG
- 20 G DE BEURRE
- 5 GOUSSES D'AIL
- 60 CL DE BOUILLON DE VEAU (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE GINGEMBRE MOULU
- 1 CUILL. À SOUPE DE CUMIN MOULU
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- 1 DOSE DE SAFRAN
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR FACILITER LE SERVICE, DEMANDEZ À VOTRE BOUCHER DE SCIER L'OS EN PLUSIEURS ENDROITS, SANS SÉPARER TOTALEMENT LES MORCEAUX DE VIANDE.

/ Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mélangez-les dans un plat creux avec l'huile d'olive et les épices, posez le jarret dedans et retournez-le plusieurs fois pour bien l'en imprégner. Salez et poivrez. Laissez mariner au frais pendant 1 heure.

/ Faites revenir le jarret dans une cocotte à feu modéré, avec le beurre, en le retournant plusieurs fois pour le dorer sur toutes ses faces. Salez, poivrez. Ajoutez la marinade en raclant bien le fond du plat au-dessus de la cocotte pour récupérer toutes les épices.

/ Versez le bouillon, portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 h 30 à 2 h : la viande doit être très fondante et le liquide partiellement évaporé pour ne laisser qu'une sauce onctueuse.



CONSERVATION Couvrez la cocotte, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu très doux pendant 10 à 15 minutes, en laissant la cocotte couverte pour éviter l'évaporation.

Ce menu d'été léger restera très diététique si vous n'accompagnez le lapin que de ses champignons.



TERRINE DE CHÈVRE FRAIS AUX TOMATES









/ Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Coupez-les en deux et retirez les graines. Rangez-les sur une plaque antiadhésive huilée, parsemez le thym, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 3 heures. Laissez refroidir puis coupez les tomates en dés.

/ Tapissez un moule à cake de film transparent puis enduisez-le d'huile d'olive. Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Hachez grossièrement les olives au couteau.

/ Égouttez la gélatine. Chauffez-la doucement dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe de crème en remuant jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue. Laissez refroidir.

/ Écrasez le fromage à la fourchette. Ajoutez la crème à la gélatine, le basilic, salez, poivrez et malaxez bien.

/ Fouettez le reste de la crème fleurette très froide en chantilly. Incorporez-la délicatement au mélange précédent.

/ Versez le tiers de la préparation au fromage dans le moule, étalez les olives, puis recouvrez de fromage. Disposez ensuite les tomates en couche régulière, en appuyant légèrement dessus, et terminez en versant le reste de la préparation.

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de fromage de chèvre frais
- 400 g de tomates
- 4 feuilles de gélatine
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 25 cl de crème fleurette
- 1 cuill. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuill. à café de feuilles de thym
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive

CONSEILS

Faites refroidir en posant sur la terrine une planchette (ou un carton épais) de même taille, surmontée d'un poids.

CONSERVATION Laissez refroidir puis couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez la terrine, retirez le film transparent et coupez en tranches.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS DE FÊTE
Bavarois au citron vert

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
Salade d'oranges à la grenadine

PLAT LAPIN AU CITRON


30 min


1 h 30


24 h avant


2 ou 3 jours au réfrigérateur

/ Retirez la couenne du lard et coupez-le en petits lardons. Épluchez le céleri, la carotte et l'oignon et détaillez-les en dés. Pelez et hachez les gousses d'ail. Faites-les mijoter ensemble une dizaine de minutes avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, dans une cocotte à feu très doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

/ Préparez les champignons : coupez le bout terreux, rincez-les à l'eau fraîche sans les faire tremper puis émincez-les en lamelles épaisses. Faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec le beurre. Quand toute leur eau de végétation est évaporée, arrêtez le feu.

/ Faites revenir les morceaux de lapin avec le reste d'huile d'olive, dans une sauteuse placée à feu moyen, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Mettez-les au fur et à mesure dans la cocotte. Délayez le concentré de tomates dans un grand verre d'eau, versez-le sur le lapin, ajoutez le romarin et le jus de citron. Salez, poivrez, portez à ébullition à feu doux, puis couvrez et faites cuire très doucement pendant 1 h 15. Ajoutez les champignons et laissez mijoter encore 15 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 1 lapin d'environ 1,6 kg, coupé en morceaux
- 100 g de lard demi-sel
- 300 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 côte de céleri
- 1 carotte
- 10 cl de jus de citron frais
- 3 belles gousses d'ail
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 1 cuill. à café de romarin en poudre
- Sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez aussi mettre le lapin et sa sauce dans une cocotte ou une terrine allant sur la table et le réchauffer une vingtaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).


VIN Un vin rouge du Languedoc : **Corbières**

CONSERVATION Laissez refroidir puis couvrez la cocotte et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

Un menu italien rafraîchissant, idéal à servir par très grande chaleur. Une simple salade verte accompagne très bien le *vitello tonato*.



ARTICHAUTS CONFITS À L'HUILE D'OLIVE

 15 min

 1 h

 la veille

 3 ou 4 jours au réfrigérateur

/ Retirez très largement toutes les feuilles dures extérieures et coupez la queue des artichauts en laissant 3 ou 4 cm de tige. Coupez les feuilles au tiers de la hauteur. Pelez les gousses d'ail.

/ Rangez les artichauts les uns contre les autres et la tête en bas, dans une cocotte juste assez grande pour les contenir. Ajoutez le thym, le persil et l'ail puis versez l'huile d'olive, le jus de citron et suffisamment d'eau pour tout recouvrir. Salez et poivrez. Portez doucement à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure.

/ Arrêtez le feu, retirez le thym, le persil et les gousses d'ail. Disposez les artichauts dans le plat de service et arrosez-les de leur jus de cuisson.

POUR 6 PERSONNES

- 34 à 30 petits artichauts violets (selon leur taille)
- 30 cl d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym frais
- quelques brins de persil plat
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Entrouvrez légèrement le couvercle de la cocotte pendant la cuisson pour permettre l'évaporation de l'eau : il ne doit en rester que très peu avec l'huile.

CONSERVATION Laissez refroidir, puis couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Salade de pêches blanches à la menthe

POUR UN MENU ITALIEN
Tiramisu aux noix

PLAT VITELLO TONATO



20 min


2 h


la veille


jusqu'à 3 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE NOIX DE VEAU
- 200 G DE THON AU NATUREL
- 4 ANCHOIS AU SEL
- 2 JAUNES D'ŒUFS
- 30 CL D'HUILE D'OLIVE
- 50 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 OIGNON
- 1 CÔTE DE CÉLERI
- 4 GOUSSES D'AIL
- 1 BRANCHE DE THYM
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI VOUS PRÉPAREZ CE VEAU PLUS DE QUELQUES HEURES À L'AVANCE, CONSERVEZ LE RÔTI ENTIER DANS UN PAPIER D'ALUMINIUM POUR ÉVITER QUE LA VIANDE NE SÈCHE, ET TRANCHEZ-LE AU DERNIER MOMENT.

/Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et le céleri. Détaillez-les en petits dés et mettez-les dans un plat creux avec le vin blanc, le thym, le laurier et quelques tours de moulin à poivre. Posez la noix de veau dedans, couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 12 heures, en retournant la viande de temps en temps.

/Transvasez le veau et sa marinade dans une cocotte, portez doucement à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire très doucement pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit parfaitement tendre.

/Faites tremper les anchois pendant une quinzaine de minutes dans un bol d'eau froide pour les dessaler partiellement. Ouvrez-les et retirez les arêtes.

/Préparez une mayonnaise avec les jaunes d'œuf et l'huile. Si elle est très épaisse, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe du jus de cuisson du veau. Écrasez le thon et les anchois au pilon ou mixez-les rapidement au robot électrique. Mélangez-les bien avec la sauce.

/Coupez la noix de veau en tranches fines, recouvrez chaque tranche de viande d'une couche de sauce et reconstituez le rôti sur le plat de service.



VIN — UN VIN BLANC SEC DU ROUSSILLON : **COLLIOURE**

CONSERVATION Couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

Ce menu de déjeuner estival, quand tout est servi froid, convient aussi très bien pour le dîner si vous servez la cocotte de thon chaude.



Soupe glacée de concombre


15 min


pas de cuisson


jusqu'à 24 h avant


24 h au réfrigérateur

/ Pelez les concombres. Coupez-les en deux dans la longueur et retirez les graines avec une petite cuillère. Réservez-en un demi et détaillez le reste en gros morceaux. Mettez-les dans le bol d'un robot électrique et mixez pendant 2 ou 3 minutes pour obtenir une purée très fluide.

/ Versez la purée de concombre dans une jatte en la filtrant à travers une passoire. Ajoutez les yaourts, la crème, la moitié de la menthe et l'anis, salez et poivrez puis mélangez en fouettant vivement.

/ Taillez le dernier demi-concombre en petits dés ou en bâtonnets. Ajoutez-les à la crème et mélangez à nouveau.

POUR 6 PERSONNES

- 2 concombres moyens
- 4 yaourts brassés
- 10 cl de crème fraîche
- 2 cuill. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 cuill. à café d'anis moulu
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous préférez une crème tout à fait lisse, vous pouvez mixer tout le concombre.



ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas entre amis
Tarte feuilletée aux abricots

Pour un repas en famille
Taboulé aux fruits

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Remuez pour homogénéiser l'ensemble et parsemez le reste de la menthe en surface.

PLAT COCOTTE DE THON AUX POIVRONS


30 min

1 h 15

24 h avant

3 ou 4 jours au réfrigérateur

/ Allumez le gril du four et enduisez d'huile d'olive une plaque à pâtisserie antiadhésive ou la lèchefrite. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur, en retirant le cœur et les graines. Rangez-les sur la plaque, côté peau vers le haut, glissez-les sous la résistance bien rouge et faites-les griller 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Sortez-les du four, laissez-les tiédir un peu et retirez la peau noire. Pelez la gousse d'ail.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Délayez le concentré de tomates dans l'huile d'olive. Versez-en le tiers dans une cocotte et étalez la moitié des poivrons dans le fond en alternant les couleurs. Essuyez soigneusement le thon avec du papier absorbant, posez-le sur les poivrons, salez et poivrez légèrement. Ajoutez l'ail et le thym, recouvrez avec le reste des poivrons, salez et poivrez à nouveau puis versez le reste d'huile tomatée. Couvrez la cocotte, glissez-la dans le four et faites cuire pendant environ 1 h 15.

POUR 6 PERSONNES

- 1 morceau de thon d'environ 1,2 kg
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons jaunes
- 1 belle gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous ne devez mettre qu'une seule couleur de poivron, choisissez-les rouges.



Un vin rosé du Languedoc : **SAINT-CHINIAN**

CONSERVATION Retirez le thym et l'ail, laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez à four doux (150 °C th. 5) pendant environ 20 minutes.

Ce menu provençal constitue un beau repas de réception, si vous agrémentez le petit aïoli de quelques ingrédients de luxe : gambas, calamars, ou même une queue de langouste.



PETITS FLANS DE POIVRON AU BASILIC









/ Allumez le gril du four et enduisez d'huile d'olive une plaque antiadhésive ou la lèchefrite. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur, en retirant le cœur et les graines. Rangez-les sur la plaque, côté peau vers le haut et faites-les griller 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Sortez-les et préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Laissez tiédir un peu puis retirez la peau noire des poivrons. Mettez la pulpe dans le bol d'un robot électrique et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.

/ Cassez les œufs dans une jatte et battez-les en omelette. Versez la crème en fouettant vivement puis ajoutez la purée de poivron, le basilic, salez, poivrez et mélangez bien.

/ Huilez 6 ramequins et répartissez-y la préparation. Placez-les dans un plat à gratin rempli d'eau chaude, enfournez et faites cuire pendant environ 30 minutes.

/ Vérifiez la cuisson en piquant un couteau pointu dans un flan : la lame doit ressortir sèche. Sortez les ramequins du four, laissez tiédir, puis démoulez-les sur un plat juste enduit d'huile.

POUR 6 PERSONNES

- 6 GROS POIVRONS ROUGES
- 6 ŒUFS
- 35 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 2 CUILL. À SOUPE DE BASILIC CISELÉ
- QUELQUES BOUQUETS DE MÂCHE POUR SERVIR
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CES PETITS FLANS PEUVENT AUSSI ÊTRE SERVIS EN ACCOMPAGNEMENT D'UN POISSON BLANC OU D'AGNEAU GRILLÉ.

CONSERVATION Couvrez de film transparent ou d'un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Disposez les petits flans sur des assiettes et décorez de quelques bouquets de mâche.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS ENTRE AMIS
ŒUFS À LA NEIGE AUX ABRICOTS

POUR UN MENU PROVENÇAL
TARTE FEUILLETÉE AUX ABRICOTS

PLAT PETIT AÏOLI


20 min + 24 h de dessalage


10 min


quelques heures avant


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Mettez la morue à dessaler en la plaçant dans une passoire posée dans un récipient d'eau froide, sans que le poisson en touche le fond. Laissez tremper pendant 24 heures en renouvelant l'eau plusieurs fois.

/ Préparez les légumes. Équeutez les haricots et recoupez les plus longs en deux. Épluchez les carottes. Supprimez les extrémités des courgettes. Coupez le trognon du chou-fleur et séparez les bouquets. Lavez tous les légumes à l'eau fraîche puis faites-les cuire séparément à l'eau bouillante salée, en les conservant légèrement fermes : prévoyez 6 à 8 minutes de cuisson selon leur taille et leur fraîcheur. Égouttez-les.

/ Faites cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Laissez-les refroidir puis écalez-les.

/ Égouttez la morue. Mettez-la dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et portez doucement à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 8 à 10 minutes selon l'épaisseur du morceau.

/ Préparez la sauce. Pelez les gousses d'ail puis plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les et renouvelez l'opération 2 fois. Écrasez-les avec les jaunes d'œufs dans un bol puis versez l'huile très progressivement, en fouettant comme pour monter une mayonnaise. Salez et poivrez.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE FILETS DE MORUE
- 6 TRÈS PETITES COURGETTES
- 3 CAROTTES
- 500 G DE HARICOTS VERTS EXTRA-FINS
- 1 PETIT CHOU-FLEUR
- 3 ŒUFS
- SEL ET POIVRE

POUR LA SAUCE

- 2 JAUNES D'ŒUFS
- 30 CL D'HUILE D'OLIVE
- 4 GOUSSES D'AIL
- SEL

CONSEILS

AU-DELÀ DE QUELQUES HEURES, IL EST PRÉFÉRABLE DE CONSERVER L'AÏOLI AU RÉFRIGÉRATEUR, MAIS LES LÉGUMES SERONT MEILLEURS S'ILS NE SONT PAS GLACÉS.



UN VIN ROSÉ DE PROVENCE : **CÔTES-DE-PROVENCE**

CONSERVATION Laissez refroidir puis disposez la morue sur un grand plat en l'entourant des légumes. Couvrez d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Servez la morue et les légumes accompagnés des œufs durs coupés en deux et de la sauce.

Encore une recette aussi bonne froide que chaude, à condition que l'agneau soit jeune et bien tendre. Évitez le mouton.

ENTRÉE

PETITS BAVAROIS DE TOMATE À L'ESTRAGON


20 min


pas de cuisson


le matin pour le soir ou la veille


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **450** G DE PULPE DE TOMATE (EN CONSERVE)
- **30** CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- **2** CUILL. À SOUPE D'ESTRAGON CISELÉ
- **6** FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

DÉCOREZ LES ASSIETTES DE SALADES MÉLANGÉES, FINEMENT CISELÉES.

/ Versez la crème dans une jatte et placez-la au congélateur pendant une quinzaine de minutes. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

/ Mixez la pulpe de tomate jusqu'à l'obtention d'un coulis bien fluide. Versez-le dans un saladier. Égouttez les feuilles de gélatine, mettez-les dans une petite casserole avec 2 cuillerées à soupe de coulis et chauffez doucement en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues. Mélangez au reste du coulis.

/ Fouettez la crème en chantilly bien ferme puis incorporez-la délicatement au coulis de tomate. Ajoutez l'estragon, salez, poivrez et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

/ Enduisez 6 petits moules d'huile d'olive et remplissez-les de la préparation. Mettez à prendre au réfrigérateur.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
TARTARE DE MELON EN GELÉE À LA MENTHE

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
DÉLICE AUX PRUNES

CONSERVATION Quand les petits bavarois ont pris, couvrez-les de papier d'aluminium ou de film transparent. Laissez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Démoulez délicatement les bavarois : trempez rapidement le fond dans de l'eau très chaude avant de les retourner.

PLAT — TIAN D'AGNEAU AUX AUBERGINES


40 min


30 min


la veille


2 ou 3 jours au réfrigérateur

/ Rincez et essuyez les aubergines sans les éplucher. Retirez les extrémités et coupez-les en tranches dans la longueur. Faites-les revenir à l'huile d'olive, en les posant à plat dans une poêle à feu moyen et en les retournant au moins une fois pour qu'elles dorent des deux côtés. Étalez-les sur du papier absorbant et laissez-les égoutter longuement.

/ Épluchez et hachez l'oignon. Coupez la viande en très fines lamelles ou hachez-la. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/ Faites fondre l'oignon et l'ail à feu doux dans une grande poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes, à feu plus vif, en remuant souvent. Retirez du feu, ajoutez la tomate, la menthe et le persil, salez, poivrez et mélangez bien.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un plat à four, disposez une couche d'aubergines, étalez la moitié de la viande par-dessus puis renouvelez l'opération et terminez par une couche d'aubergines. Enfournez et faites cuire pendant environ 30 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 5 aubergines moyennes
- 1 oignon
- 15 à 20 cl d'huile d'olive
- 200 g de pulpe de tomate (en conserve)
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 2 cuill. à soupe de persil haché
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous servez ce plat froid, accompagnez-le d'une salade assaisonnée à l'huile d'olive.


VIN — Un vin rouge du Languedoc : **costières-de-nîmes**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez à four moyen (160 °C – th 5/6) pendant 20 à 30 minutes.

Un repas « tout au four ». Le temps de cuisson des papillotes, très court, vous permet de les enfourner après les croustillants : elles cuiront pendant que vous dégustez l'entrée.



CROUSTILLANTS DE FETA À LA MENTHE

 30 min

 10 à 12 min

 le matin pour le soir

 quelques heures au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 200 G DE FETA
- 8 FEUILLES DE BRICK
- 2 CUILL. À SOUPE DE BEURRE
- 2 CUILL. À SOUPE DE MENTHE CISELÉE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CUMIN MOULU

CONSEILS

VOUS POUVEZ REMPLACER LE BEURRE FONDU PAR DE L'HUILE POUR BADIGEONNER LES CROUSTILLANTS.

/ Faites fondre le beurre à feu très doux dans une petite casserole, sans le remuer. Retirez l'écume blanche en surface puis versez-le dans un bol en laissant le dépôt qui s'est formé au fond de la casserole.

/ Écrasez la feta à la fourchette et malaxez-la avec la menthe ciselée et le cumin. Partagez-la en 8 portions.

/ Découpez les feuilles de brick en grands rectangles. Étalez-les devant vous sur le plan de travail. Posez une portion de la préparation à une extrémité en lui donnant sommairement une forme cylindrique, puis repliez deux côtés opposés de la feuille pour recouvrir la feta. Enroulez ensuite la feuille sur elle-même, en serrant bien tout en la maintenant de chaque côté.

/ Avec un pinceau de cuisine, enduisez complètement les croustillants de beurre fondu, puis rangez-les au fur et à mesure sur une plaque à pâtisserie antiadhésive.

CONSERVATION Couvrez de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), glissez-y la plaque de croustillants et faites-les cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
BAVAROIS DE RHUBARBE

POUR UN MENU EXOTIQUE
CARPACCIO D'ANANAS À LA VANILLE

PLAT

PAPILLOTES DE LOTTE À LA MAROCAINE


15 min


12 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 4 MÉDAILLONS DE LOTTE D'ENVIRON 200 G CHACUN

POUR LA MARINADE

- 10 CL D'HUILE D'OLIVE
- LE JUS DE 1 CITRON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE CISELÉE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CUMIN MOULU
- 1 CUILL. À CAFÉ DE PAPRIKA
- SEL

CONSEILS

EN PRÉPARANT LES PAPILLOTES À L'AVANCE, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PRÉVOIR DE TEMPS DE MARINADE : AINSI ENFERMÉ AVEC LES ÉPICES, LE POISSON VA PARFAITEMENT S'EN IMPRÉGNER.

/ Rincez les médaillons de lotte à l'eau fraîche puis essuyez-les soigneusement avec du papier absorbant.

/ Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat creux. Posez les morceaux de lotte dedans et retournez-les plusieurs fois pour bien les en enrober.

/ Découpez 4 carrés de papier sulfurisé. Étalez-les sur le plan de travail et enduisez largement le centre de marinade. Posez un médaillon de lotte sur chacun, puis répartissez le reste de marinade sur les tranches de poisson. Fermez hermétiquement les papillotes en repliant les bords du papier, sans serrer pour que l'air puisse circuler.

CONSERVATION Rangez les papillotes dans un plat à four et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire environ 12 minutes au four préchauffé à 210 °C (th. 7) et servez aussitôt.



UN VIN ROUGE DU ROUSSILLON : **CÔTES-DU-ROUSSILLON**

Pas vraiment d'entrée ou de plat pour cette table d'été : servez tout en même temps, avec des crudités, pour ne pas avoir à vous lever de table !



ENTRÉE — ANCHOIS MARINÉS

 30 min

 pas de cuisson

 la veille

 3 ou 4 jours au réfrigérateur

/Préparez les anchois : détachez la tête en tirant doucement dessus pour entraîner les intestins. Rincez-les rapidement à l'eau fraîche, essuyez-les avec du papier absorbant puis rangez-les au fur et à mesure dans un plat creux, en les saupoudrant légèrement de gros sel. Mettez au réfrigérateur et laissez macérer pendant 2 heures.

/Épluchez la carotte, l'ail et les échalotes. Émincez-les en fines lamelles.

/Essuyez à nouveau les poissons un à un pour enlever tout le sel. Mettez-les dans une terrine, en glissant les lamelles de légumes au fur et à mesure entre les couches d'anchois. Versez le vin et le vinaigre, couvrez, mettez au réfrigérateur et laissez mariner pendant 12 à 24 heures.

/Transvasez le contenu de la terrine dans une grande passoire et laissez égoutter les anchois. Rangez-les dans un plat creux. Fouettez l'huile d'olive avec le jus de citron, salez et poivrez légèrement, puis versez sur les poissons.

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG DE GROS ANCHOIS FRAIS
- 1 CAROTTE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2 ÉCHALOTES
- 40 CL DE VIN BLANC SEC
- 40 CL DE VINAIGRE DE VIN BLANC SEC
- 20 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 2 CUILL. À SOUPE DE GROS SEL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR SERVIR LES ANCHOIS EN FILETS, RETIREZ L'ARÊTE CENTRALE APRÈS LES AVOIR VIDÉS.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne vous reste qu'à servir.

ENVIE DE DESSERT ?



POUR UN MENU MÉDITERRANÉEN
PETITS FLANS À L'ABRICOT

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
PÊCHES AU VIN DOUX ET AUX ÉPICES



TABOULÉ









/ Faites tremper le boulgour pendant 30 minutes dans un saladier rempli d'eau à laquelle vous aurez ajouté le jus de pamplemousse et celui d'un citron. Transvasez-le dans une passoire et laissez-le égoutter pendant 1 heure.

/ Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes. Pelez-les, coupez-les en deux, enlevez les graines et détaillez-les en petits dés. Pelez les petits oignons en ne laissant qu'un centimètre de tige verte et hachez-les finement.

/ Lavez la menthe et le persil puis épongez-les avec du papier absorbant. Retirez les grosses tiges pour ne conserver que les feuilles. Ciselez-en la moitié.

/ Versez le reste de jus de citron dans un bol et mélangez-le à l'huile d'olive en fouettant pour émulsionner le mélange. Salez et poivrez.

/ Mettez le boulgour bien égoutté dans un saladier. Ajoutez les dés de tomate et les herbes ciselées, versez l'huile citronnée et mélangez bien.

/ Lavez et essorez soigneusement la laitue : séparez les feuilles en les conservant entières.

POUR 6 PERSONNES

- 200 g de boulgour
- 4 tomates
- 6 petits oignons nouveaux
- le jus de 1 pamplemousse
- le jus de 2 citrons
- 15 cl à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 beau cœur de laitue
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Traditionnellement, les feuilles de salade tiennent lieu de cuillères. Vous pouvez les poser dans des coupelles individuelles avant d'y mettre le taboulé.



CONSERVATION Couvrez le saladier de film transparent et mettez au réfrigérateur. Conservez le reste de menthe, le persil et les feuilles de laitue dans des boîtes hermétiques, au frais également.

AU DERNIER MOMENT Ciselez le reste des herbes et mélangez-les au taboulé. Disposez les feuilles de laitue dans un grand plat creux et versez le taboulé dessus.

La préparation à l'avance donne encore plus de goût à l'escalivade, savoureuse recette méditerranéenne. Si vous ne supportez pas l'ail cru, faites-le blanchir à l'eau bouillante sans l'éplucher avant de l'utiliser.



SCALIVADE


30 min


1 h 15

jusqu'à 24 h avant


24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 3 gros oignons d'Espagne
- 750 g d'aubergines moyennes
- 3 tomates mûres mais fermes
- 3 poivrons rouges ou verts
- 4 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- le jus de 1/2 citron
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si les légumes sont au réfrigérateur, sortez-les un peu à l'avance pour les servir à température ambiante.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez légèrement la lèchefrite ou une plaque à pâtisserie. Lavez les tomates. Coupez-les en deux et retirez les graines. Lavez les aubergines et les poivrons.

/ Mettez les légumes à cuire les uns après les autres, selon le temps de cuisson de chacun : commencez par les oignons, 15 minutes après les aubergines, et à nouveau 15 minutes plus tard les tomates, l'ail non épluché et les poivrons. Laissez cuire tous les légumes ensemble pendant 30 minutes.

/ Sortez les légumes du four, recouvrez-les d'un linge et laissez-les reposer 10 minutes. Épluchez les poivrons, retirez le cœur et les graines et taillez-les en lanières. Coupez les tomates et les aubergines en tranches. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Disposez les légumes sur le plat de service.

/ Préparez la sauce : épluchez l'ail et écrasez-le dans un bol. En fouettant avec une fourchette, versez peu à peu le jus de citron puis le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

CONSERVATION Couvrez le plat de légumes et le bol de vinaigrette de film transparent et mettez-les au réfrigérateur si vous les gardez plus de quelques heures.

AU DERNIER MOMENT Versez la sauce sur les légumes et servez.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Petites crèmes à la carotte et à l'orange

POUR UN MENU MÉDITERRANÉEN
Salade de pêches blanches à la menthe

PLAT ESTOUFFADE DE BŒUF À LA GRECQUE


30 min


4 h





/Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes, pelez-les puis coupez-les en quartiers et retirez les graines en même temps. Épluchez les petits oignons. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/Faites dorer les morceaux de bœuf avec l'huile d'olive, dans une poêle placée sur feu assez vif, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Sortez-les avec une écumoire et rangez-les au fur et à mesure dans une cocotte allant au four. Répartissez les quartiers de tomates tout autour.

/Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

/Baissez le feu sous la poêle et remplacez les cubes de bœuf par les oignons grelots. Faites-les fondre une dizaine de minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à prendre couleur. Mettez-les à leur tour dans la cocotte. Versez le vin dans la poêle, grattez bien avec une spatule en bois pour récupérer tous les sucs et portez à ébullition.

/Versez le contenu de la poêle sur la viande, ajoutez l'ail, les herbes et les épices, salez et poivrez. Couvrez la cocotte en posant un papier aluminium froissé sur le bord avant de poser le couvercle pour fermer hermétiquement. Enfournez et faites cuire pendant environ 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit parfaitement fondante.

POUR 6 PERSONNES

- 1,4 kg de bœuf maigre à braiser (macreuse, paleron, jarret), coupé en gros cubes
- 4 grosses tomates
- 1 kg d'oignons grelots
- 4 gousses d'ail
- 25 cl de vin rouge
- 3 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit morceau de bâton de cannelle
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- 1 branche de thym
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vérifiez en fin de cuisson qu'il ne reste pas trop de liquide : la sauce doit être courte. Si nécessaire, terminez la cuisson sans couvrir.



Un vin rouge du Languedoc : **Fitou**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant environ 30 minutes au four préchauffé 150 °C (th. 5).

Un plat marocain, une entrée à la fois libanaise et thaïlandaise : cette cuisine « fusion » plaît à tout le monde.



MOUSSE DE POIS CHICHES AU CUMIN

 20 min

 2 min

 jusqu'à 24 h avant

 1 ou 2 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **400** G DE POIS CHICHES CUITS AU NATUREL (EN CONSERVE)
- **15** CL D'HUILE D'OLIVE
- **1** CUILL. À SOUPE DE CUMIN MOULU
- **1** CUILL. À CAFÉ DE GRAINES DE CUMIN
- GROS SEL

POUR LA SALADE :

- **400** G DE QUEUES DE GAMBAS DÉCORTIQUÉES CRUES
- **1** CUILL. À CAFÉ DE PURÉE DE PIMENT
- LE JUS DE **1** CITRON VERT
- **4** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- **1** CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE CISELÉE

/ Versez les pois chiches dans une passoire et rincez-les longuement sous l'eau courante. Laissez-les bien égoutter puis mettez-les dans le bol d'un robot électrique. Ajoutez l'huile d'olive et le cumin et mixez pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une purée mousseuse.

/ Portez à ébullition une grande casserole d'eau bouillante salée. Plongez-y les queues de gambas et faites-les cuire 2 minutes, sans faire reprendre complètement l'ébullition. Égouttez-les et laissez-les refroidir. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, l'huile d'olive et la purée de piment puis mélangez bien.

CONSERVATION Mettez la purée de pois chiches et la salade de gambas au réfrigérateur dans deux saladiers couverts de film transparent ou dans des boîtes hermétiques.

AU DERNIER MOMENT Ciselez la coriandre et mélangez-la à la salade de crevettes. Disposez sur chaque assiette un peu de mousse de pois chiches et quelques gambas. Parsemez de quelques graines de cumin sur les pois chiches.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
CARPACCIO D'ORANGES À LA GRENADINE

POUR UN MENU EXOTIQUE
SOUPE DE MELON À LA MENTHE

PLAT — TAJINE D'AGNEAU AUX FRUITS SECS


30 min


1 h 30

jusqu'à 48 h avant


3 ou 4 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG D'ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE
- 200 G D'ABRICOTS SECS
- 200 G D'AMANDES MONDÉES
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 3 CUILL. À SOUPE DE MIEL
- 1 PINCÉE DE PISTILS DE SAFRAN PILÉS
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CORIANDRE MOULUE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CUMIN MOULU
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ RÉCHAUFFER À FOUR TRÈS DOUX (150 °C – TH. 5) PENDANT UNE VINGTAINE DE MINUTES DANS UN PLAT QUI VOUS SERVIRA POUR LE SERVICE, SI POSSIBLE UN PLAT À TAJINE BIEN SÛR.

/ Faites tremper les abricots pendant au moins 12 heures dans une jatte d'eau.

/ Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail.

/ Mélangez les épices et l'huile d'olive dans un plat creux. Déposez-y les morceaux d'agneau, remuez bien et laissez mariner pendant 30 minutes. Faites-les ensuite revenir avec leur marinade, dans une cocotte à feu moyen, en les retournant souvent pour qu'ils soient dorés de tous côtés.

/ Baissez le feu, ajoutez l'ail et l'oignon et laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu très doux. Salez et poivrez, versez assez d'eau pour recouvrir la viande, portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez la cocotte et laissez cuire tout doucement pendant 1 heure, en remuant de temps en temps.

/ Égouttez les abricots, ajoutez-les dans la cocotte et laissez cuire 15 minutes sans couvrir pour que le liquide s'évapore. Ajoutez le miel et poursuivez la cuisson encore 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse.

/ Faites dorer les amandes à feu modéré, dans une poêle anti-adhésive, sans ajouter de matière grasse.


VIN — UN VIN ROSÉ DU SUD-OUEST : **FRONTON**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez au réfrigérateur. Mettez les amandes grillées dans un récipient hermétique.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu très doux pendant 10 à 15 minutes. Parsemez les amandes grillées en surface.

Le plat consistant de ce menu est précédé d'une entrée légère et rafraîchissante. S'il y a des amateurs, vous pouvez épicer le gaspacho avec un peu de purée de piment, ou en proposer séparément.



GASPACHO



20 min



pas de cuisson



le matin pour le soir ou la veille



1 ou 2 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 6 tomates bien mûres
- 1 gros poivron rouge
- 1 oignon
- 1 tranche de pain de mie rassis
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 ou 2 gousses d'ail (selon le goût)
- sel et poivre du moulin

POUR LA GARNITURE :

- 1 petit poivron rouge
- 2 œufs
- 1 petit oignon
- 1 tranche de pain de campagne

/Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes et pelez-les. Retirez le pédoncule et coupez-les en dés en travaillant au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus. Lavez le poivron. Coupez-le en deux, retirez le cœur et les graines puis détaillez-le en dés. Pelez les gousses d'ail. Épluchez et hachez sommairement l'oignon. Retirez la croûte du pain.

/Réunissez tous les ingrédients dans le bol d'un robot électrique. Mixez pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus aucun morceau. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la consistance vous semble trop épaisse.

/Versez le gaspacho dans un saladier en le filtrant à travers une passoire. Salez et poivrez.

/Préparez les garnitures : pelez et hachez très finement l'oignon. Faites durcir les œufs à l'eau bouillante puis écalez-les et hachez-les. Lavez le poivron et émincez-le en très petits dés après avoir retiré le cœur et les graines. Faites griller la tranche de pain et détaillez-la en petits croûtons.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur. Conservez les ingrédients de la garniture séparément dans des boîtes hermétiques.

AU DERNIER MOMENT Servez en présentant les garnitures dans des bols séparés.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU ESPAGNOL
CRÈMES CATALANES

POUR UN REPAS EN FAMILLE
COMPOTE DE PRUNES

PLAT GRATIN DE RIZ À LA VOLAILLE






10 min — environ 25 min — la veille — 2 ou 3 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE RIZ BASMATI
- 200 G DE BLANC DE DINDE OU DE POULET
- 1 GROS OIGNON
- 60 G DE PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 75 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 1 DOSE DE SAFRAN
- 2 CUILL. À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SANS VOLAILLE, CE RIZ GRATINÉ PEUT ACCOMPAGNER UN PLAT DE VIANDE.

/ Versez le riz dans une passoire et rincez-le longuement sous un robinet d'eau froide, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit transparente. Laissez-le égoutter.

/ Émincez le blanc de volaille en fines lamelles. Faites-les revenir pendant 5 minutes, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, dans une poêle placée sur feu assez vif, en remuant souvent. Réservez.

/ Versez le bouillon dans une casserole. Délayez-y le concentré de tomates et le safran, et portez à la limite de l'ébullition.

/ Pelez et hachez finement l'oignon. Faites-le fondre 5 minutes à feu doux dans une sauteuse avec le reste d'huile d'olive. Ajoutez le riz, mélangez bien puis versez une louche de bouillon, remuez à nouveau et attendez que le riz ait tout absorbé. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 à 20 minutes, en ajoutant le bouillon par petites quantités, jusqu'à ce que les grains de riz soient tendres. Ajoutez le parmesan, les lamelles de volaille et mélangez bien.



VIN — UN VIN ROUGE DU RHÔNE : **CROZES-HERMITAGE**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 20 à 30 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

La caponata, proposée en entrée de ce menu, accompagne très bien les viandes, comme le pain d'agneau qui suit : vous pouvez servir tout en même temps, pour un repas décontracté.



CAPONATA

 20 min

 35 min





POUR 6 PERSONNES

- 750 G D'AUBERGINES
- 1 OIGNON
- 1 PETITE BRANCHE DE CÉLERI
- 500 G DE TOMATES FERMES MÛRES
- 30 CL D'HUILE D'OLIVE
- 12 CL DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CÂPRES
- 150 G D'OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES
- 1 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

AVEC DES TOMATES PAS TRÈS MÛRES, AUGMENTEZ LA QUANTITÉ DE SUCRE.

/ Coupez les aubergines en rondelles de 2 cm d'épaisseur puis recoupez chaque tranche en quatre. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées 30 secondes, retirez les graines et coupez-les en dés. Épluchez l'oignon et émincez-le en fines lamelles. Hachez grossièrement les olives au couteau. Retirez les fils du céleri et taillez-le en petits dés avec les feuilles.

/ Dans une poêle, faites fondre l'oignon 10 minutes à feu doux, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le céleri, faites-le revenir 10 minutes puis ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 5 minutes.

/ Versez le vinaigre, saupoudrez le sucre, ajoutez les olives et les câpres et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux.

/ Mettez le reste d'huile à chauffer dans une sauteuse à feu assez vif. Faites-y frire les cubes d'aubergines 5 minutes, en remuant souvent. Retirez-les avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Épongez-les bien.

/ Ajoutez les aubergines aux tomates, mélangez délicatement puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez le plat du réfrigérateur au moins 30 minutes à l'avance. Saupoudrez le persil et servez à température ambiante.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS EN FAMILLE
TABOULÉ AUX FRUITS

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
TARTARE DE FRAISES AUX AGRUMES

PLAT — PAIN D'AGNEAU


20 min


1 h


la veille


3 ou 4 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG D'ÉPAULE D'AGNEAU HACHÉE
- 100 G DE MIE DE PAIN
- 3 ŒUFS
- 2 OIGNONS
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE CUMIN MOULU
- 1 CUILL. À SOUPE DE PAPRIKA
- 1 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE MOULUE
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ REMPLACER L'AGNEAU HACHÉ PAR DU BŒUF.

/ Retirez la croûte du pain et faites tremper la mie dans un bol d'eau froide. Égouttez-la et essorez-la en la pressant fortement entre les doigts. Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail.

/ Dans une petite casserole, faites fondre les oignons à feu très doux avec 2 cuillerées à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

/ Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Réunissez la viande, la mie de pain, les œufs, la moitié des oignons, l'ail, le persil et les épices dans un saladier. Salez et poivrez puis mélangez avec une spatule en bois jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène. Humidifiez légèrement vos mains et façonnez-la en lui donnant la forme d'un pain.

/ Versez les 2 autres cuillerées d'huile dans un plat à four, étalez le reste des oignons puis posez le pain de viande dessus et arrosez-le de vin blanc. Enfournez et laissez cuire 1 heure en arrosant régulièrement le rôti de son jus.


VIN — UN VIN ROUGE DU LANGUEDOC : **MINERVOIS**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Réchauffez une vingtaine de minutes, coupez en tranches et servez.

Soyez attentif à la qualité de l'huile d'olive pour ces deux recettes, car elle participe en grande partie à leur réussite, notamment à celle des poivrons grillés.



POIVRONS GRILLÉS AUX ANCHOIS


20 min + 30 min de dessalage


10 à 15 min


la veille


4 à 5 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 6 POIVRONS ROUGES
- 12 ANCHOIS AU SEL
- HUILE D'OLIVE
- 2 CUILL. À CAFÉ D'ORIGAN

POUR L'ASSAISONNEMENT

- 2 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 6 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LES POIVRONS SE CONSERVERONT D'AUTANT PLUS LONGTEMPS QUE VOUS LES AUREZ BIEN SÉCHÉS AVANT DE LES METTRE DANS L'HUILE.

/ Dessalez les anchois en les faisant tremper 30 minutes dans une jatte d'eau froide, sous un filet d'eau courante. Ouvrez-les en deux, retirez l'arête centrale puis essuyez soigneusement les filets avec du papier absorbant.

/ Allumez le gril du four et huilez légèrement une plaque anti-adhésive ou la lèchefrite. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur en enlevant toutes les graines et les filaments blancs. Posez-les sur la plaque, côté peau vers le haut, glissez-les sous la résistance bien rouge et faites-les griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée.

/ Sortez-les du four, laissez tiédir un peu et retirez la peau. Posez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant pour bien les éponger.

/ Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un bol, en fouettant avec une fourchette.

CONSERVATION Rangez les poivrons et les anchois dans deux petits plats creux et arrosez-les d'huile d'olive. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez les ingrédients du réfrigérateur un peu à l'avance si l'huile est figée. Égouttez les poivrons et répartissez-les sur 6 assiettes. Disposez les anchois par-dessus puis versez la vinaigrette et parsemez d'un peu d'origan.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS ENTRE AMIS
BAVAROIS AU MELON

POUR UN MENU EXOTIQUE
PAPILLOTES DE FIGUES, RAISIN ET MIEL

PLAT — TAJINE DE VEAU AUX ARTICHAUTS

 20 min  1 h  la veille  3 ou 4 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 2 KG DE JARRET DE VEAU COUPÉ EN MORCEAUX
- 750 G DE FONDS D'ARTICHAUTS (SURGELÉS)
- 2 GOUSSES D'AIL
- 3 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE CISELÉE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE MOULUE
- 1 DOSE DE SAFRAN
- 2 PETITES RONDELLES DE GINGEMBRE FRAIS
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- SEL

CONSEILS

VOUS POUVEZ REMPLACER LES FONDS D'ARTICHAUTS PAR DES PETITS ARTICHAUTS POIVRADES.

/ Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/ Dans une cocotte sur feu moyen, faites revenir les morceaux de jarret avec l'huile d'olive, l'ail, le gingembre et les épices, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Versez un peu d'eau – de manière à ce que la viande soit immergée à mi-hauteur – et portez doucement à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire très doucement pendant environ 1 heure.

/ Quand la viande est cuite, sortez-la délicatement de la cocotte avec une écumoire et mettez-la de côté dans un plat creux. Remplacez-la par les fonds d'artichauts et poursuivez la cuisson une dizaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau. En fin de cuisson, la sauce doit être courte et onctueuse : faites cuire les artichauts sans couvrir si elle doit évaporer encore un peu.

/ Remettez les morceaux de viande dans la cocotte.



CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

La ratatouille froide en gelée est du plus bel effet décoratif. Du grand plat que l'on découpe à table aux petites bouchées moulées dans des bacs à glaçons, on peut la décliner sous toutes les formes.

ENTRÉE PETITES CHARLOTTES DE RATATOUILLE

 30 min  30 min  la veille  3 ou 4 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 2 courgettes moyennes
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 300 g de pulpe de tomate en conserve
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail pelées
- 1 cuill. à café de thym
- 4 feuilles de gélatine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Servez avec un œuf mollet par exemple, ou un coulis de tomate. Ces petites charlottes peuvent aussi accompagner une viande grillée.

/ Lavez et séchez les courgettes. Supprimez les extrémités puis coupez-les en cubes. Faites-les revenir 10 minutes avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et réservez-les.

/ Pelez les aubergines et coupez-les en cubes. Faites-les cuire de la même manière que les courgettes, avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Égouttez-les et réservez.

/ Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide.

/ Épluchez et hachez l'oignon. Lavez le poivron et émincez-le finement. Faites-les fondre doucement avec le reste d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres puis ajoutez la pulpe de tomate, l'ail et le thym. Faites mijoter à feu très doux pour obtenir une purée assez épaisse.

/ Mélangez les aubergines et les courgettes à la purée de tomate, salez, poivrez et faites mijoter 1 ou 2 minutes.

/ Égouttez la gélatine, incorporez-la à la ratatouille chaude et mélangez vivement jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue.

/ Huilez 6 petits moules. Remplissez-les de la préparation.

CONSERVATION Laissez refroidir les petites charlottes, couvrez les moules de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Trempez rapidement le fond des moules dans de l'eau très chaude et démoulez sur un plat.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Aspics de cerises au vin rouge

POUR UN REPAS EN FAMILLE
Clafoutis à la rhubarbe

PLAT COCOTTE DE POULET FROID À L'ITALIENNE









/ Essuyez bien le poulet avec du papier absorbant. Coupez-le en morceaux assez petits.

/ Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Retirez les graines et coupez-les en dés. Épluchez l'oignon, la carotte et les gousses d'ail, émincez-les en fines lamelles. Éliminez les fils du céleri et détaillez-le en petits dés.

/ Coupez les poivrons en larges bandes verticales, retirez les graines et les filaments blancs et faites-les griller, côté extérieur vers la résistance, jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Pelez-les et coupez la chair en lanières.

/ Faites revenir les morceaux de poulet avec l'huile d'olive, dans une cocotte placée sur feu moyen, en les retournant plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous côtés. Baissez le feu, ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail, salez et poivrez, remuez bien et laissez mijoter doucement 5 minutes. Versez le vin blanc, le verjus, ajoutez le thym, le romarin, l'écorce d'orange et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes.

/ Ajoutez les tomates et les poivrons et laissez cuire encore une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la chair du poulet commence à se détacher de l'os. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

POUR 6 PERSONNES

- 1 poulet fermier d'environ 1,6 kg
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 petite branche de céleri
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 branche de thym
- 1 morceau d'écorce d'orange séchée
- 10 cl de vin blanc sec
- 5 cl de verjus
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Laissez le thym, le romarin et l'écorce d'orange dans la sauce même après la cuisson : les autres ingrédients s'imprégneront encore mieux de leur parfum.



CONSERVATION Transvasez le contenu de la cocotte dans un plat creux ou une terrine, laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

Un menu absolument sans souci, car ces deux recettes sont vraiment meilleures préparées deux ou trois jours à l'avance.



ENTRÉE — LÉGUMES À LA GRECQUE

 20 min

 10 min

 la veille

 4 ou 5 jours au réfrigérateur

/ Coupez le bout terreux du pied des champignons. Lavez-les sans les laisser tremper. Pelez les petits oignons, laissez la plus grande partie de la tige en ne coupant que l'extrémité. Lavez les blancs de poireaux. Laissez dégeler les fonds d'artichauts.

/ Mettez tous les légumes dans un petit faitout, versez 30 cl d'eau et le vin blanc, ajoutez le concentré de tomates, les graines de coriandre, le quartier de citron, salez légèrement, poivrez et portez doucement à ébullition. Baissez le feu et faites cuire doucement une dizaine de minutes : les légumes doivent être juste tendres quand on les pique avec la pointe d'un petit couteau, mais encore fermes.

/ Sortez les légumes avec une écumoire, mettez-les dans un plat creux ou une terrine, et laissez le faitout à feu vif. Faites évaporer légèrement le liquide de cuisson pour le concentrer un peu et retirez du feu. Ajoutez l'huile d'olive puis versez le mélange sur les légumes.

POUR 6 PERSONNES

- 300 g de tout petits champignons de Paris
- 6 petits blancs de poireaux
- 6 fonds d'artichauts (surgelés)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 3 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 quartier de citron
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de coriandre en graines
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Enfermez les graines de coriandre dans un linge fin ou une boule à thé.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Parsemez de coriandre fraîche ciselée et servez.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un menu diététique
Tartare de pastèque au basilic

Pour un menu méditerranéen
Petits flans à l'abricot

PLAT CONFIT DE VEAU À LA TOMATE


30 min


3 h


la veille


3 ou 4 jours au réfrigérateur

/ Ébouillantez les tomates olivettes, pelez-les puis épépinez-les et coupez-les en dés. Hachez finement les tomates séchées au couteau. Pelez les oignons en laissant environ 1 cm de tige. Épluchez la gousse d'ail.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Salez et poivrez la noix de veau. Faites-la dorer avec l'huile d'olive dans une cocotte placée à feu moyen, en la retournant plusieurs fois. Quand elle est uniformément colorée, disposez les oignons, les dés de tomates fraîches et les tomates séchées tout autour. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux puis versez le vin blanc et le jus de citron, ajoutez l'ail, l'écorce d'orange et le thym, salez, poivrez à nouveau légèrement et portez à ébullition.

/ Aux premiers frémissements, fermez hermétiquement la cocotte en posant un papier d'aluminium froissé sur le bord avant de mettre le couvercle et enfournez. Laissez cuire environ 3 heures.

/ Sortez la cocotte du four, retirez l'écorce d'orange puis ajoutez les câpres et les olives à la sauce.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de noix de veau
- 3 tomates olivettes
- 6 tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 15 petits oignons nouveaux
- 15 cl de vin blanc sec
- le jus de 1 citron
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 morceau d'écorce d'orange séchée
- sel et poivre du moulin
- 1 cuill. à soupe de câpres
- 15 olives vertes

CONSEILS

Vous pouvez réaliser cette recette avec du jarret de veau en tranches épaisses. Faites alors cuire 2 heures seulement.


VIN Un vin rouge du Rhône : **CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez doucement une quinzaine de minutes. Coupez la noix de veau en tranches, disposez-la sur un plat chaud et nappez-la de sauce.

Ce menu demande un peu de préparation, mais tout peut se faire longtemps à l'avance. Vous pouvez donc vous consacrer à un plat l'avant-veille et à l'autre, la veille de votre dîner.

ENTRÉE POIVRONS FARCIS À LA BRANDADE


40 min + 24 h de dessalage


8 à 10 min


la veille


3 ou 4 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 12 petits poivrons rouges
- 750 g de filets de morue
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 15 cl d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Les « pimientos del Piquillo », les meilleurs des poivrons espagnols, n'ont pas besoin d'être pelés, car leur peau est très fine. S'ils sont très petits, comptez en 3 par personne.

/ Faites dessaler la morue dans une passoire posée dans un récipient d'eau froide, sans en toucher le fond. Laissez tremper 24 heures en renouvelant l'eau plusieurs fois.

/ Égouttez la morue. Mettez-la dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements 8 à 10 minutes selon l'épaisseur du morceau. Égouttez la morue, retirez la peau et les arêtes.

/ Allumez le gril du four. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/ Faites griller les poivrons. Pelez-les, coupez un chapeau et retirez le cœur et les graines.

/ Émiettez la morue dans un saladier. Écrasez-la puis malaxez-la à la fourchette en incorporant progressivement le lait chaud et l'huile en alternance, jusqu'à ce qu'elle ait tout absorbé. Ajoutez l'ail, poivrez, salez si cela est nécessaire et mélangez.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Remplissez les poivrons de brandade et rangez-les dans un plat à gratin enduit d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 10 à 15 minutes.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez une dizaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS ENTRE AMIS
TARTE AU CITRON

POUR UN REPAS EN FAMILLE
COMPOTE D'ABRICOTS AUX AMANDES

PLAT — LAPIN AU THYM









/ Essuyez bien le lapin à l'intérieur et à l'extérieur. Coupez-le en petits morceaux et réservez le foie. Écrasez les gousses d'ail sans les peler avec le plat d'un couteau.

/ Mélangez le vin blanc, l'huile d'olive, le vinaigre, le thym, le laurier et le zeste de citron dans un plat creux. Salez et poivrez les morceaux de lapin, mettez-les dans cette marinade et remuez plusieurs fois pour bien les en imprégner. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

/ Sortez les morceaux de lapin du plat et conservez la marinade. Faites-les dorer de tous côtés, dans une poêle à revêtement antiadhésif placée sur feu assez vif, en procédant éventuellement en plusieurs fois. Rangez-les au fur et à mesure dans une cocotte.

/ Versez la marinade sur le lapin, chauffez à feu doux pour atteindre l'ébullition puis couvrez bien hermétiquement la cocotte. Laissez cuire très doucement pendant environ 1 h 15. En fin de cuisson, retirez les gousses d'ail, le zeste de citron et le thym.

POUR 6 PERSONNES

- 1 LAPIN D'ENVIRON 1,8 KG
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 8 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE
- 5 GOUSSES D'AIL
- 4 BRANCHES DE THYM
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1 MORCEAU DE ZESTE DE CITRON
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

TOUJOURS EN FERMANT BIEN LA COCOTTE, VOUS POUVEZ EFFECTUER TOUTE LA CUISSON AU FOUR PRÉCHAUFFÉ À 160 °C (TH. 5/6).



UN VIN ROUGE DU RHÔNE : **CÔTES-DU-RHÔNE**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

Une entrée crue froide et un plat mijoté chaud, c'est un menu contrasté et de haut goût, qui conviendra parfaitement pour un repas entre amis.



TARTARE DE MAQUEREAU









/ Vérifiez que le poisson n'a plus d'arêtes en passant doucement le doigt sur la chair, dans les deux sens. S'il en subsiste, retirez-les avec une pince à épiler. Rincez les filets et essuyez-les soigneusement avec du papier absorbant. Mettez-les au freezer pendant 10 minutes pour les raffermir.

/ Sortez les filets de maquereau du freezer. Hachez-les très finement avec un couteau parfaitement aiguisé et transvasez la chair au fur et à mesure dans une jatte très froide.

/ Préparez l'assaisonnement : dans un bol, délayez la moutarde, du sel et du poivre avec le jus de citron puis versez la crème en fouettant légèrement à la fourchette. Versez le mélange sur le poisson et mélangez bien. Goûtez et rajoutez éventuellement un peu de sel ou de poivre.

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de filets de maquereau sans la peau
- quelques bouquets de mâche pour le décor

pour l'assaisonnement :

- 3 cuill. à soupe de crème liquide
- 1/2 cuill. à café de moutarde de Meaux
- le jus de 1/2 citron
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez répartir le tartare dans des petits moules individuels que vous servirez directement.

CONSERVATION Couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Disposez le tartare en petits dômes sur des assiettes bien froides. Décorez de quelques bouquets de mâche.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS TRADITIONNEL
Clafoutis aux cerises

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Gratin de pêches aux amandes

PLAT

DAUBE DE BŒUF À LA NIÇOISE

 30 min

 4 h environ

 au moins 24 h avant

 4 ou 5 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE BŒUF MAIGRE À BRAISER (GÎTE, PALERON, MACREUSE)
- 250 G DE POITRINE DE PORC DEMI-SEL
- 2 OIGNONS MOYENS
- 3 GOUSSES D'AIL
- 2 CAROTTES
- 500 G DE TOMATES
- 60 CL DE VIN ROUGE CORSÉ
- 3 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 BRANCHE DE THYM
- 1 BRIN DE ROMARIN
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 4 FILETS D'ANCHOIS AU SEL
- 1 MORCEAU D'ÉCORCE D'ORANGE SÉCHÉE
- 150 G D'OLIVES NIÇOISES
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Pelez les tomates après les avoir ébouillantées et coupez-les en dés en retirant les graines. Épluchez les oignons et les carottes puis émincez-les en fines tranches. Pelez et hachez les gousses d'ail. Si les anchois sont entiers, retirez les arêtes. Hachez-les.

/ Retirez la couenne du lard et taillez-le en petits lardons. Faites-les revenir dans une poêle à feu assez vif jusqu'à ce que le gras fonde puis ajoutez les morceaux de viande, en plusieurs fois si nécessaire, et faites-les dorer de tous côtés. Rangez-les au fur et à mesure dans une cocotte et disposez les lardons tout autour.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Versez l'huile dans la poêle et faites-y cuire les oignons et les carottes à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez les tomates, les herbes, les anchois, l'ail et l'écorce d'orange, puis versez le vin et portez à ébullition en raclant bien la poêle avec une spatule en bois pour récupérer tous les sucs. Versez cette sauce sur la viande, salez légèrement et poivrez. Posez une feuille d'aluminium froissée sur le bord de la cocotte et couvrez. Enfournez et faites cuire pendant environ 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit très fondante. Au bout de 3 heures, ajoutez les olives à la daube.

CONSEILS

INTERCALEZ UNE FEUILLE D'ALUMINIUM FROISSÉE ENTRE LE COUVERCLE ET LA COCOTTE POUR QUE CELLE-CI SOIT PARFAITEMENT HERMÉTIQUE ET QUE L'ÉVAPORATION NE SOIT PAS TROP IMPORTANTE.

VIN

UN VIN ROUGE DU RHÔNE : **GIGONDAS**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant environ 30 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

Ce menu d'inspiration espagnole est on ne peut plus facile à servir : il ne nécessite aucune mise en place de dernier moment, que les calamars soient servis chauds ou froids.



ENTRÉE FRITATTA AUX ARTICHAUTS


20 min


10 min


quelques heures avant


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Faites décongeler les fonds d'artichauts. Coupez-les en deux puis en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

/ Pelez et émincez finement les échalotes. Faites-les fondre à feu doux avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient transparentes puis ajoutez les lamelles d'artichaut, salez, poivrez, et faites-les cuire 6 à 8 minutes à feu modéré, en remuant fréquemment. Transvasez-les dans une passoire pour les égoutter et laissez tiédir.

/ Cassez les œufs dans une jatte et battez-les en omelette avec le parmesan. Salez légèrement, car le fromage l'est déjà, et poivrez.

/ Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle. Versez-y la préparation et laissez cuire pendant environ 10 minutes.

/ Préchauffez le gril du four et glissez la grille à mi-hauteur. Mettez la poêle sous le gril bien rouge, en laissant dépasser le manche hors du four, et faites dorer 2 à 4 minutes. Glissez la fritatta encore chaude sur un plat.

POUR 6 PERSONNES

- 6 ŒUFS
- 500 G DE FONDS D'ARTICHAUTS (SURGELÉS)
- 60 G DE PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 2 ÉCHALOTES
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

EN PROCÉDANT DE LA MÊME MANIÈRE, VOUS POUVEZ REMPLACER LES ARTICHAUTS PAR DES COURGETTES.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
PÊCHES AU VIN DOUX ET AUX ÉPICES

POUR UN MENU ESPAGNOL
CRÈMES CATALANES

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Découpez la fritatta en parts et servez avec une salade de tomates.

PLAT CALMARS FARCIS


45 min


30 min


la veille


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

/ Videz les calmars : tenez la poche d'une main et, avec l'autre, tirez sur les tentacules pour les entraîner avec la tête. Jetez l'intérieur et gardez la poche et les tentacules. Rincez-les à l'eau froide puis épongez-les avec du papier absorbant.

/ Épluchez et hachez finement l'oignon. Ébouillantez et pelez les tomates. Épépinez-les et coupez-les en dés. Hachez finement les olives et le jambon au couteau. Coupez les poivrons dans la hauteur en larges bandes, faites-les griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée puis pelez-les et hachez-les au couteau. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/ Préparez la farce : hachez les tentacules au couteau. Dans une poêle, faites-les revenir 5 minutes à feu doux avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et l'oignon haché, en remuant souvent. Ajoutez l'ail, les dés de tomates, salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes pour que le mélange épaississe. Transvasez-le dans un saladier, ajoutez les poivrons, le jambon, les olives, la chapelure, le persil, le paprika et le piment puis mélangez bien.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Remplissez les poches de farce et fermez-les avec des piques en bois. Rangez-les dans un plat à gratin, bien serrées, salez et poivrez, puis versez le vin blanc et le reste d'huile d'olive. Couvrez avec un papier d'aluminium, enfournez et faites cuire 50 minutes jusqu'à ce que les calmars soient très tendres. Retournez-les à mi-cuisson et arrosez-les du jus de cuisson.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez une quinzaine de minutes au four préchauffé à 160 °C (th 5/6).

POUR 6 PERSONNES

- 12 calamars moyens
- 250 g de jambon cru
- 50 g de chapelure
- 1 gros oignon
- 400 g de tomates
- 150 g d'olives noires dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges
- 2 cuill. à soupe de persil haché
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuill. à soupe de paprika
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de sucre en poudre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous les servez froids, vous pouvez accompagner ces calmars d'un bol d'aïoli ou de rouille.


VIN — Un vin blanc sec du Languedoc : **corbières**

Un menu froid très léger, composé uniquement de poisson et de légumes. Pour un repas plus consistant, servez le thon chaud, accompagné de semoule de couscous.



PEPERONATA

 30 min

 15 min

 la veille

 4 ou 5 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 6 poivrons rouges
- 700 g de tomates
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 8 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse cuill. à soupe de persil haché (pour servir)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si les tomates ne sont pas parfaitement mûres, ajoutez une pincée de sucre en fin de cuisson.

/ Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.

/ Préchauffez le gril du four. Coupez les poivrons en larges bandes verticales en retirant le cœur et les graines, étalez-les sur une plaque côté peau vers le haut et faites-les griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Retirez-la et coupez la chair en lanières.

/ Dans une sauteuse, faites fondre l'oignon à feu doux avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez les dés de tomate et l'ail et faites cuire 5 à 10 minutes doucement pour que le mélange épaississe un peu.

/ Ajoutez les poivrons et laissez mijoter encore 5 minutes à feu doux pour qu'ils soient tendres. Salez, poivrez et versez dans un saladier.

ENVIE DE DESSERT 

Pour un menu entre amis
Croustillants aux kiwis, coulis de fraise

Pour un menu méditerranéen
Gâteau de carottes aux raisins

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Parsemez de persil haché et servez.

PLAT THON À LA MAROCAINE


30 min + 1 h de marinade


15 à 20 min


la veille


3 ou 4 jours au réfrigérateur

/ Rincez la tranche de thon et épongez-la avec du papier absorbant. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Épluchez les oignons, coupez-les en deux puis en fines lamelles. Rincez et séchez la coriandre, retirez les grosses tiges et ciselez-la finement dans un verre. Faites tremper les raisins dans un bol d'eau chaude.

/ Dans un plat creux, mélangez la moitié de l'huile d'olive avec le jus de citron, l'ail, les épices et la coriandre. Posez la tranche de thon dans cette marinade et retournez-la plusieurs fois pour bien l'en imprégner. Mettez au frais et laissez macérer pendant 1 heure.

/ Égouttez le thon et conservez la marinade. Dans une cocotte à feu moyen, faites revenir la tranche 5 minutes de chaque côté avec le reste d'huile d'olive. Sortez-la délicatement à l'aide d'une écumoire et mettez-la de côté.

/ Ajoutez les oignons dans la cocotte et faites-les revenir doucement jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Remettez la tranche de thon, les raisins égouttés, versez le vinaigre et la marinade, puis laissez cuire encore 5 à 10 minutes à feu doux.

POUR 6 PERSONNES

- 1 tranche de thon d'environ 1,2 kg
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 100 g de raisins secs
- 1 cuill. à soupe de miel
- 2 cuill. à soupe de paprika
- 1 cuill. à soupe de cumin en poudre
- 1/2 cuill. à café de piment fort (facultatif)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- le jus de 2 citrons
- 15 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vinaigre de Xérès
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous servez froid, mettez la tranche de thon dans une terrine ou un plat creux aussitôt après la cuisson. Laissez-la dans la cocotte si vous souhaitez la réchauffer.


VIN — Un vin rosé du Rhône : **côtes-du-rhône**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez à feu très doux dans la cocotte.

Une entrée consistante et un plat léger, pour satisfaire les gros appétits comme les petits. La soupe au pistou peut aussi se déguster froide (mais pas glacée), quand il fait vraiment chaud.



SOUPE AU PISTOU


30 min


40 min


quelques heures avant


48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **400** G DE HARICOTS COCOS FRAIS
- **400** G DE HARICOTS VERTS FINS
- **2** POMMES DE TERRE MOYENNES
- **400** G DE COURGETTES
- **400** G DE TOMATES
- **50** G DE COQUILLETTES FINES
- SEL
- GRUYÈRE RÂPÉ POUR SERVIR

POUR LE PISTOU

- **15** CL D'HUILE D'OLIVE
- **3** BELLES GOUSSES D'AIL
- **4** CUILL. À SOUPE DE BASILIC CISELÉ

CONSEILS

LES COQUILLETTES DONNENT PLUS DE CONSISTANCE À LA SOUPE.

/ Effilez les haricots verts, lavez-les à l'eau fraîche et coupez-les en petits morceaux. Écossez les haricots cocos. Épluchez les pommes de terre, taillez-les en petits dés puis rincez-les avec soin. Supprimez les extrémités des courgettes, lavez-les et coupez-les en petits cubes.

/ Plongez les tomates pendant 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Pelez-les et coupez-les en dés. Mettez-les de côté.

/ Mettez les cocos et les pommes de terre dans un faitout avec 2 litres d'eau salée. Amenez à petite ébullition et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez les haricots verts et les courgettes, poursuivez la cuisson pendant 15 minutes puis introduisez les tomates et laissez encore 10 minutes à feu doux.

/ Préparez le pistou : pelez les gousses d'ail. Écrasez-les au pilon avec le basilic, puis versez l'huile d'olive en filet sans cesser de remuer.

/ Ajoutez la moitié du pistou et les coquillettes à la soupe bouillante, retirez du feu, couvrez et laissez reposer.

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 10 à 15 minutes à feu doux. Servez en proposant le reste de pistou et le gruyère râpé dans des bols.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
SALADE DE PÊCHES BLANCHES À LA MENTHE

POUR UN MENU PROVENÇAL
COMPOTE D'ABRICOTS AUX AMANDES

PLAT ROUGETS EN PAPILLOTES


30 min


12 min


quelques heures avant


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 12 rougets de 150 à 180 g chacun
- 4 tomates moyennes
- 6 filets d'anchois
- 5 cuill. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuill. à soupe de persil haché
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez ne servir qu'un seul rouget, plus gros (250 g), par personne. Comptez alors 5 minutes de plus de cuisson.

/ Écaillez les rougets et videz-les en laissant le foie à l'intérieur, ou demandez au poissonnier de le faire. Rincez-les à l'eau fraîche puis épongez-les avec du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les à l'extérieur et à l'intérieur.

/ Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes puis pelez-les. Coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en très petits dés. Hachez finement les filets d'anchois au couteau.

/ Réunissez les dés de tomate, les anchois, l'huile d'olive et les herbes dans un bol et mélangez pour obtenir une préparation homogène. Salez – légèrement si les anchois le sont déjà – et poivrez.

/ Découpez 12 grands carrés de papier sulfurisé, chacun pouvant envelopper un poisson. Posez-les sur le plan de travail et étalez 1 cuillerée du mélange au basilic au centre de chaque feuille. Posez un rouget sur chacun puis enduisez les poissons de la préparation. Formez des papillotes et fermez-les hermétiquement. Rangez-les dans un plat à gratin.


VIN — Un vin rosé de Corse : **PATRIMONIO**

CONSERVATION Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Faites cuire pendant environ 10 minutes et servez à la sortie du four.

L'entrée de ce menu est aussi consistante que le plat : vous pouvez donc en inverser l'ordre ou les servir ensemble.



TARTE AU FENOUIL


30 min


35 à 40 min


quelques heures avant


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte de 26 cm de diamètre. Étalez la pâte, garnissez-en le moule et coupez l'excédent sur le tour. Piquez le fond de la tarte et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

/ Préparez les fenouils : retirez les feuilles dures extérieures et taillez-les en petits dés. Pelez et hachez l'oignon. Écrasez la gousse d'ail avec le plat d'un couteau, sans la peler.

/ Mettez l'huile d'olive à chauffer à feu doux dans une sauteuse, ajoutez les fenouils, l'oignon et l'ail et faites-les mijoter ensemble pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez l'ail, salez et poivrez.

/ Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Versez la crème en continuant à fouetter puis ajoutez le parmesan et mélangez bien. Salez très légèrement et poivrez.

/ Étalez la garniture de fenouil dans le fond de tarte, versez la crème aux œufs et enfournez. Laissez cuire 40 minutes, jusqu'à ce que la surface de la tarte soit bien dorée.

/ Démoulez la tarte encore chaude et faites-la refroidir sur une grille.

POUR 6 PERSONNES

- 400 g de pâte brisée salée
- 2 bulbes de fenouil
- 3 œufs
- 40 cl de crème liquide
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Le gruyère râpé peut remplacer le parmesan, si vous préférez une saveur plus douce.

CONSERVATION Enveloppez la tarte dans du papier d'aluminium et gardez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez cette tarte froide, accompagnée d'une salade frisée.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un menu économique
Œufs à la neige

Pour un menu italien
Gratin de pêches aux amandes

PLAT SARDINES À LA SICILIENNE









POUR 6 PERSONNES

- 700 G DE BELLES SARDINES
- 300 G D'OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
- 70 G DE CÂPRES FINES
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 8 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ POUR SERVIR
- QUELQUES PIGNONS
- POIVRE DU MOULIN

/ Videz les sardines en retirant la tête. Écaillez-les, ouvrez-les sans séparer les deux moitiés et retirez l'arête centrale. Rincez-les à l'eau fraîche puis épongez-les soigneusement avec du papier absorbant.

/ Conservez quelques olives et coupez-les en rondelles. Hachez finement le reste au couteau. Réservez 1 cuillerée à soupe de câpres et hachez également le reste très finement, toujours au couteau. Mélangez les deux hachis dans un bol et donnez quelques tours de moulin à poivre.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et huilez abondamment un plat à gratin en terre. Ouvrez les sardines l'une après l'autre, étalez une cuillerée du mélange olives-câpres sur un côté et reformez les petits poissons. Rangez-les au fur et à mesure dans le plat huilé, versez le vin blanc et le reste d'huile d'olive, puis répartissez les rondelles d'olives et les câpres entières en surface. Enfournez et laissez cuire environ 10 minutes.

CONSEILS

CETTE RECETTE CONVIENT ÉGALEMENT À DES ANCHOIS FRAIS… À CONDITION DE LES CHOISIR ASSEZ GROS.



UN VIN BLANC DU LANGUEDOC : **PICPOUL DE PINET**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Parsemez le persil haché et les pignons en surface et servez.

Ce beau menu est d'influence basque – thon, poivrons, piments – avec une touche asiatique dans les épices qui parfument le thon. Succès assuré si vous ne cuisez pas trop le poisson, qui doit rester moelleux.



THON MI-CUIT AUX ÉPICES ET AU SOJA









/ Mélangez l'huile d'olive, le paprika, la coriandre, le cumin, du sel et du poivre dans un plat creux. Roulez-y les pavés de thon l'un après l'autre en appuyant bien et en les retournant plusieurs fois pour bien les enrober du mélange. Mettez au réfrigérateur et laissez mariner pendant au moins 1 heure.

/ Faites revenir les pavés de thon enrobés de leur marinade dans une poêle antiadhésive à feu moyen, 2 à 3 minutes de chaque côté selon leur épaisseur, en les conservant très rosés au cœur. Faites-les glisser sur une grande assiette.

/ Préparez l'assaisonnement : mélangez la sauce soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans un bol, en fouettant légèrement avec une fourchette pour émulsionner l'ensemble.

/ Lavez et essorez les salades avec soin.

POUR 6 PERSONNES

- 6 PAVÉS DE THON ÉPAIS DE 100 G
- 5 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À SOUPE DE PAPRIKA
- 1 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE MOULUE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CUMIN MOULU
- SEL ET POIVRE DU MOULIN
- 200 G DE MESCLUN

POUR L'ASSAISONNEMENT

- 2 CUILL. À SOUPE DE SAUCE SOJA
- 1 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 5 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

CONSEILS

SORTEZ LE THON DU RÉFRIGÉRATEUR 30 MINUTES AVANT DE SERVIR.

CONSERVATION Couvrez les pavés de thon de film transparent ou de papier d'aluminium et mettez-les au réfrigérateur. Conservez les salades dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Mélangez les salades aux herbes ciselées et à la moitié de la vinaigrette. Répartissez-les sur 6 assiettes et posez un pavé de thon sur chacune. Versez le reste de vinaigrette sur le poisson.



POUR UN MENU EXOTIQUE
TARTARE DE KIWIS AUX FRUITS DE LA PASSION

POUR UN MENU BASQUE
CRÈMES CATALANES

PLAT

POULET AUX POIVRONS


30 min

20 + 30 min

jusqu'à 24 h avant

2 ou 3 jours au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 poulet fermier d'environ 1,6 kg, coupé en morceaux
- 6 tomates moyennes
- 2 poivrons rouges
- 8 petits piments verts doux (ou 2 poivrons verts)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de vin blanc sec
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuill. à soupe de farine
- 1 branche de thym
- quelques brins de persil
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Il ne faut pas confondre les piments verts et les piments oiseaux qu'on n'utilise qu'en très petite quantité. Si vous n'en trouvez pas, utilisez des poivrons verts, qui sont cependant nettement moins parfumés.

/ Pelez les tomates après les avoir ébouillantées pendant 30 secondes. Coupez-les en quartiers en retirant les graines. Coupez les poivrons en larges bandes dans la hauteur, faites-les griller jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée et retirez-la. Épluchez et hachez l'oignon et la gousse d'ail.

/ Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail à feu doux avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les tomates, les poivrons et les piments, salez et laissez mijoter doucement pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient parfaitement fondants.

/ Coupez le poulet en 8 morceaux. Essuyez-les avec soin puis passez-les l'un après l'autre dans la farine, en tapotant pour faire tomber l'excédent, de manière à les enrober d'une pellicule fine et régulière. Salez-les et poivrez-les.

/ Faites revenir les morceaux de poulet avec la moitié de l'huile d'olive, dans une cocotte placée à feu moyen, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient dorés de tous côtés. Sortez-les de la cocotte et réservez-les.

/ Videz la graisse de cuisson de la cocotte et remettez celle-ci à feu vif. Versez le vin blanc et portez à ébullition en raclant bien le fond avec une spatule en bois pour récupérer tous les sucs. Ajoutez la fondue de légumes, posez les morceaux de poulet dessus, couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant environ 30 minutes.

VIN

Un vin rouge du Languedoc :
CÔTEAUX-DU-LANGUEDOC

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu doux et disposez dans le plat de service.

Une salade légère et raffinée pour précéder un mélange de viandes, longuement mijotées en terrine avec du vin blanc, et fondantes dans leur enrobage de gelée parfumée.

ENTRÉE

SALADE DE COQUILLAGES AUX GIROLLES


30 min + 1 h de dégorgement


4 à 5 min


le matin pour le soir


quelques heures au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 500 G DE GIROLLES
- 1,2 KG DE MOULES DE BOUCHOT
- 1,2 KG DE COQUES
- 16 PRAIRES
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

POUR L'ASSAISONNEMENT

- 2 PETITES ÉCHALOTES
- 1/2 CUILL. À SOUPE DE MOUTARDE DEMI-FORTE
- 1/2 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE
- 3 CUILL. À SOUPE DE CRÈME
- 5 CUILL. À SOUPE D'HUILE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CERFEUIL CISELÉ
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Mettez les coques à dégorger pendant 1 heure dans un récipient d'eau froide salée à raison de 35 g/l. Grattez les moules. Lavez tous les coquillages plusieurs fois à grande eau.

/ Nettoyez les girolles avec soin sans les faire tremper.

/ Mettez les coquillages dans un faitout, couvrez et faites-les ouvrir à feu vif. Au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent, sortez-les et laissez-les refroidir. Versez le liquide de cuisson dans une casserole en le filtrant à travers une passoire et faites-le réduire à feu vif pour n'en conserver que 3 cuillerées à soupe. Sortez la chair des coquillages.

/ Faites revenir les girolles à l'huile, dans une grande poêle à feu vif, en remuant souvent. Salez et poivrez.

/ Préparez la sauce : pelez et hachez finement les échalotes. Faites fondre du sel dans le vinaigre, ajoutez la moutarde puis versez l'huile en filet, en fouettant avec une fourchette. Ajoutez l'eau de cuisson des coquillages et la crème, donnez quelques tours de moulin à poivre et mélangez bien.

CONSERVATION Mettez les coquillages et les champignons au réfrigérateur dans des récipients fermés. Couvrez le bol de sauce. Enveloppez le cerfeuil et l'échalote dans du papier d'aluminium.

AU DERNIER MOMENT Ajoutez le cerfeuil et l'échalote à la sauce et mélangez bien. Répartissez les girolles et les coquillages sur les assiettes et nappez-les de sauce.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
FLANS AUX POIRES

POUR UN MENU DE FÊTE
BAVAROIS DE FRAMBOISES AUX POIRES



PLAT — POTJEVLESCH

 30 min

 environ 3 h

 au moins la veille

 jusqu'à 8 jours au réfrigérateur

/ Retirez la couenne du lard de poitrine et taillez-le en gros lardons. Épluchez et hachez les échalotes.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Recouvrez de barde le fond d'une grande terrine puis disposez les viandes en les alternant et en répartissant les lardons, les échalotes et le persil entre les couches. Salez et poivrez au fur et à mesure. Tassez légèrement, répartissez le thym et le laurier en surface puis versez assez de vin blanc pour tout recouvrir. Terminez en posant la couenne de lard, côté gras en dessous. Placez un papier d'aluminium froissé sur le bord de la cocotte avant de mettre le couvercle, enfournez et faites cuire pendant environ 3 heures.

/ Sortez la terrine du four, retirez la couenne, le thym et le laurier et laissez refroidir.

POUR 8 À 10 PERSONNES

- LES CUISSES ET LES AILES D'UN POULET
- LES PATTES ET LES CUISSES D'UN GROS LAPIN
- **400** G D'ÉPAULE OU DE JARRET DE VEAU
- **250** G DE POITRINE DE LARD DEMI-SEL
- **75** CL À **1** L DE VIN BLANC SEC
- **1** GRANDE BARDE DE LARD
- **1** GRANDE COUENNE DE LARD
- **6** ÉCHALOTES
- **2** CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- **2** PETITES BRANCHES DE THYM
- **2** FEUILLES DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

S'IL VOUS RESTE BEAUCOUP DE POTJEVLESCH, RÉCHAUFFEZ-LE POUR FAIRE FONDRE LA GELÉE ET MOULEZ-LE DANS UNE TERRINE PLUS PETITE : VOUS AUREZ UN AUTRE REPAS TOUT PRÊT !

CONSERVATION Placez la terrine refroidie au réfrigérateur, avec son couvercle.

AU DERNIER MOMENT Servez directement dans la terrine. Accompagnez d'une salade verte.



VIN — UN VIN ROSÉ DU LANGUEDOC : **COSTIÈRES-DE-NÎMES**

Les alliances de saveurs de ces deux recettes peuvent désorienter au premier abord, elles mettent pourtant très bien en valeur le magret de canard comme l'anguille.



RÉMOULADE DE CÉLERI ET POMME AU MAGRET









/ Épluchez le céleri et rincez-le à l'eau fraîche. Râpez-le. Plongez-le 1 minute dans une casserole d'eau bouillante additionnée du jus d'un demi-citron puis égouttez-le. Finissez de le sécher avec du papier absorbant.

/ Pelez la pomme. Coupez-la en quatre en retirant le cœur et les pépins. Détaillez-la en tout petits dés et arrosez-la aussitôt avec le reste du jus de citron.

/ Réunissez le céleri râpé et la pomme dans un saladier. Ajoutez la mayonnaise et la crème fleurette, donnez quelques tours de moulin à poivre et mélangez bien.

/ Retirez la peau des magrets et coupez-les en lamelles.

POUR 4 PERSONNES

- 1 MORCEAU DE CÉLERI-RAVE D'ENVIRON 200 G
- 1 POMME (GRANNY SMITH DE PRÉFÉRENCE)
- LE JUS DE 1 CITRON
- 2 MAGRETS DE CANARD SÉCHÉS (OU FUMÉS)
- 4 CUILL. À SOUPE DE MAYONNAISE
- 4 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FLEURETTE
- POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LE MÉLANGE CÉLERI-POMME CONVIENT ÉGALEMENT TRÈS BIEN AUX GÉSIERS CONFITS.

CONSERVATION Couvrez le saladier de film transparent et mettez au réfrigérateur. Enveloppez le magret dans du papier d'aluminium.

AU DERNIER MOMENT Répartissez la rémoulade en petits dômes sur 4 assiettes bien froides et disposez les lamelles de magret en étoile autour.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
TARTE FEUILLETÉE AUX QUETSCHES ET AU MIEL

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
COURONNE DE POMMES EN GELÉE DE VIN DOUX



ANGUILLES EN PAUPIETTES DE LARD

 30 min

 15 à 20 min

 quelques heures avant

 jusqu'à 24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 1,2 KG DE PETITES ANGUILLES, DÉPOUILLÉES, SANS LA TÊTE ET SANS LA QUEUE
- 200 G DE FINES TRANCHES DE LARD
- 20 G DE BEURRE
- 1 CUILL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 4 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR POUVOIR ÊTRE RÉCHAUFFÉE SANS TROP RÉDUIRE, IL EST PRÉFÉRABLE QUE LA SAUCE SOIT ENCORE UN PEU LIQUIDE QUAND VOUS Y REMETTEZ LES MORCEAUX D'ANGUILLE.

/ Rincez les anguilles à l'eau fraîche puis épongez-les avec du papier absorbant. Coupez-les en tronçons. Enveloppez chaque morceau d'une tranche de lard puis liez-les comme des petits rôtis avec de la ficelle de cuisine.

/ Chauffez le beurre avec l'huile dans une sauteuse, à feu modéré pour qu'il ne noircisse pas, et faites-y revenir les anguilles pendant environ 5 minutes, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce que le lard soit juste doré. Salez légèrement, poivrez, émiettez la feuille de laurier entre vos doigts au-dessus du poisson, versez le vin blanc, couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu doux.

/ Sortez les paupiettes de la sauteuse avec une écumoire et mettez-les de côté. Faites réduire le jus de cuisson de moitié à feu vif puis ajoutez la crème et laissez cuire doucement quelques minutes pour que la sauce épaississe légèrement par évaporation. Arrêtez le feu et remettez les morceaux d'anguille dedans.


UN VIN ROUGE DE LOIRE : **CHINON**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 5 à 10 minutes à feu très doux. Accompagnez d'une étuvée de chou vert

Ce menu antillais peut être traité en version douce pour être servi à tous, même aux enfants, qui apprécient en général les garnitures d'ananas et de bananes.



ENTRÉE CARPACCIO DE DAURADE À L'ANTILLAISE

 15 min

 pas de cuisson

 quelques heures avant

 jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/Rincez les filets de daurade à l'eau fraîche puis essuyez-les bien avec du papier absorbant. Vérifiez qu'il ne reste aucune arête en passant doucement le doigt sur la chair, dans les deux sens. S'il en subsiste, retirez-les avec une pince à épiler. Mettez-les une quinzaine de minutes au freezer pour les raffermir.

/Retirez la peau fine des petits oignons. Coupez les tiges au ras des bulbes et hachez-les aussi finement que possible.

/Émincez les bulbes en lamelles presque transparentes.

/Sortez les filets de poisson du freezer et coupez-les en lamelles assez épaisses. Étalez-les dans un plat creux, et badigeonnez-les uniformément avec le lait de coco. Parsemez les tiges d'oignon hachées en surface puis arrosez du jus de citron, salez et saupoudrez un peu de piment à votre goût.

POUR 4 PERSONNES

- 600 G DE FILETS DE DAURADE SANS PEAU ET SANS ARÊTE
- 2 PETITS OIGNONS NOUVEAUX
- QUELQUES LAMELLES DE NOIX DE COCO POUR LE DÉCOR

POUR L'ASSAISONNEMENT

- LE JUS DE 2 CITRONS VERTS
- 4 CUILL. À SOUPE DE LAIT DE COCO
- PIMENT EN POUDRE
- SEL

CONSEILS

SI VOUS SERVEZ « À L'ASSIETTE », CELLES-CI DOIVENT ÊTRE BIEN FROIDES : PLACEZ-LES À L'AVANCE AU RÉFRIGÉRATEUR OU AU CONGÉLATEUR.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
ŒUFS À LA NEIGE AUX FRUITS

POUR UN MENU EXOTIQUE
GÂTEAU DE BANANES

CONSERVATION Couvrez le plat de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Décorez le plat de lamelles d'oignon et de noix de coco et servez.

PLAT CURRY D'AGNEAU


30 min

1 h

la veille

3 ou 4 jours au réfrigérateur

/ Préparez la marinade : pelez et écrasez la gousse d'ail puis mélangez-la dans un plat creux avec l'huile, le gingembre, le safran, du sel et du poivre. Roulez les morceaux d'agneau dedans et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.

/ Épluchez l'oignon, coupez-le en deux puis en lamelles fines. Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes, pelez-les puis coupez-les en quartiers en retirant les graines. Épluchez la pomme, coupez-la en quartiers en retirant le cœur et les graines puis hachez-la grossièrement au couteau.

/ Faites fondre l'oignon et la pomme à feu très doux dans une cocotte avec les 2 cuillerées d'huile d'arachide, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

/ En même temps, faites revenir les morceaux d'agneau dans une poêle antiadhésive, avec leur marinade, en les retournant souvent pour les faire dorer uniformément. Mettez-les au fur et à mesure dans la cocotte. Ajoutez le curry et remuez bien.

/ Répartissez les quartiers de tomate autour des morceaux de viande, versez le lait de coco, salez et poivrez, puis couvrez et faites mijoter doucement pendant environ 1 heure.

POUR 4 PERSONNES

- 1,2 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 1 pomme granny smith
- le jus de 1/2 citron
- 1 gros oignon
- 3 tomates
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuill. à soupe bien pleine de curry en pâte ou en poudre
- sel et poivre du moulin

POUR LA MARINADE

- 1 cuill. à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 dose de safran
- 2 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez éventuellement remplacer le lait de coco par du lait demi-écrémé.


VIN Un vin blanc du Rhône : **CÔTES-DU-RHÔNE**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu très doux pendant 10 à 15 minutes. Accompagnez de riz blanc et, dans des coupelles séparées, de dés d'ananas, de rondelles de bananes citronnées et de noix de cajou.

Ce menu raffiné constitue un beau dîner de réception. L'entrée étant assez consistante, ne prévoyez donc pas trop de garnitures pour le plat.



FONDS D'ARTICHAUTS SURPRISE









/ Cassez les tiges des artichauts pour entraîner les fils puis recoupez-les soigneusement à la base. Frottez-les aussitôt avec le demi-citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

/ Faites cuire les artichauts 40 minutes, dans un gros faitout d'eau bouillante salée. Égouttez-les bien puis laissez-les refroidir en les retournant. Retirez les feuilles et le foin.

/ Étalez les tranches de saumon fumé et découpez-y 6 disques de la taille des fonds d'artichauts. Hachez le reste au couteau.

/ Mettez les feuilles de gélatine à tremper quelques minutes dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Égouttez-les puis chauffez-les avec 2 cuillerées d'eau pour qu'elles fondent.

/ Fouettez la crème très froide en chantilly bien ferme. Salez-la, poivrez-la puis ajoutez l'aneth, le saumon haché et la gelée refroidie. Mélangez délicatement et laissez prendre.

/ Mettez les fonds d'artichauts dans un plat profond. Placez un disque de saumon sur chacun puis moulez des quenelles de crème à l'aide de deux cuillères et répartissez-les dessus.

POUR 6 PERSONNES

- 6 gros d'artichauts (ou 6 fonds surgelés)
- 1/2 citron
- 6 tranches de saumon fumé
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuill. à soupe d'aneth ciselé
- 2 feuilles de gélatine
- quelques bouquets de mâche pour le décor
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous faites cuire les artichauts avant, il n'est pas très difficile de dégager les fonds, et le résultat sera bien meilleur qu'avec des surgelés.

CONSERVATION Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Disposez les fonds d'artichauts sur des assiettes froides et décorez de quelques bouquets de mâche.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS TRADITIONNEL
Riz au lait aux fruits confits

POUR UN MENU EN FAMILLE
Far aux pruneaux

PLAT B ŒUF AU PAPRIKA

 30 min

 2 à 3 h





/ Coupez la viande en gros cubes (4 à 5 cm de côté). Épluchez les oignons, coupez-les en deux puis en fines lamelles.

/ Lavez les poivrons. Ouvrez-les, retirez le cœur et les graines puis taillez-les en très petits dés. Pelez la pomme de terre et coupez-la en petits cubes.

/ Faites fondre les oignons et le poivron avec l'huile dans une cocotte placée à feu doux, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et que les oignons commencent à blondir. Ajoutez la viande, remuez bien, couvrez et laissez cuire une dizaine de minutes à feu modéré.

/ Ajoutez la pomme de terre, le concentré de tomates, le paprika doux et le fort, le cumin, salez – très légèrement si le bouillon est déjà salé –, poivrez et mélangez à nouveau. Versez le bouillon, portez doucement à la limite de l'ébullition, puis baissez le feu, couvrez, et faites cuire au moins 2 heures pour que la viande soit tout à fait fondante : si nécessaire, vous pouvez prolonger ce temps de cuisson d'une heure.

/ Ajoutez la crème et mélangez bien.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de bœuf maigre à braiser (paleron, macreuse)
- 800 g d'oignons
- 1 gros poivron rouge
- 1 grosse pomme de terre
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuill. à soupe de paprika doux
- 1 cuill. à café (ou plus selon le goût) de paprika fort
- 1 cuill. à café de cumin moulu
- 70 cl de bouillon de bœuf (frais ou préparé avec du concentré)
- 4 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si à mi-cuisson, la sauce vous paraît très liquide, entrouvrez le couvercle de la cocotte pour lui permettre de s'évaporer.



VIN Un vin rouge de Bourgogne : **côtes-de-nuits**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une quinzaine de minutes à feu très doux. Accompagnez éventuellement d'une purée de pommes de terre ou de pommes vapeur.

Le début de la saison de chasse correspondant à celle des champignons, vous pourrez peut-être préparer ces petits gâteaux avec des champignons sauvages : ils n'en seront que meilleurs.

ENTRÉE

PETITS GÂTEAUX DE CHAMPIGNONS


30 min


30 min environ


quelques heures avant


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 700 g de champignons de Paris
- le jus de 1 citron
- 2 grosses échalotes
- 25 g de beurre
- 30 cl de crème fleurette
- 4 œufs
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à café de concentré de tomates
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez faire un seul gâteau dans un moule à manqué. Comptez 10 minutes de cuisson supplémentaires.

/ Lavez les champignons sans les faire tremper. Hachez-les grossièrement et arrosez-les aussitôt de jus de citron.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez 6 ramequins.

/ Pelez et hachez finement les échalotes. Faites-les fondre doucement dans une poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes puis ajoutez les champignons. Faites-les revenir à feu vif, en remuant souvent, jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée.

/ Dans une jatte, battez les œufs en omelette avec la crème et le concentré de tomates. Ajoutez les champignons et la ciboulette, salez et poivrez puis fouettez à la main jusqu'à ce que l'ensemble soit parfaitement homogène.

/ Répartissez la préparation dans les ramequins et placez ceux-ci dans un plat à gratin rempli d'eau chaude. Enfournez et faites cuire pendant environ 30 minutes.

/ Vérifiez la cuisson en piquant un couteau pointu dans un flan : la lame doit ressortir sèche. Sortez les ramequins du four. Laissez tiédir. Démoulez-les sur un plat enduit d'huile.

CONSERVATION Couvrez de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes, en laissant le papier d'aluminium, dans le four préchauffé à 150 °C (th. 5).

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas de fête
Tarte aux poires et aux amandes

Pour un menu exotique
Soupe de pomme verte à la cannelle

PLAT DAUBE DE CHEVREUIL À L'ITALIENNE


30 min

1 h 15

la veille

jusqu'à 2 jours au réfrigérateur

/ Coupez la viande en gros cubes. Épluchez l'oignon, la carotte et le céleri et taillez-les en petits dés. Pelez les tomates après les avoir rapidement ébouillantées puis coupez-les en quartiers en les épépinant. Enlevez la couenne de la poitrine fumée et coupez-la en lardons.

/ Faites revenir les lardons avec l'huile d'olive dans une cocotte placée à feu moyen. Ajoutez les morceaux de viande et faites-les dorer unifomément, en les retournant plusieurs fois. Retirez-les au fur et à mesure avec une écumoire et réservez-les. Ôtez également les lardons.

/ Jetez la moitié de la graisse de cuisson et remplacez la viande par les légumes. Couvrez et laissez-les fondre doucement pendant une dizaine de minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

/ Retirez le couvercle de la cocotte, ajoutez les lardons, les tomates et le bouquet garni, puis versez le vin et le bouillon. Salez, poivrez et amenez à ébullition à feu doux. Remettez les morceaux de viande dans la sauce, couvrez et laissez cuire doucement 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit tout à fait tendre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

POUR 6 PERSONNES

- 1,5 KG DE VIANDE DE CHEVREUIL (ÉPAULE OU CUISSOT) DÉSOSSÉE
- 150 G DE PANCETTA OU DE POITRINE FUMÉE
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 CAROTTE
- 1 PETITE BRANCHE DE CÉLERI
- 1 BOUQUET GARNI (THYM, LAURIER ET PERSIL)
- 3 TOMATES
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 25 CL DE BOUILLON DE BŒUF (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 6 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ RÉCHAUFFER AU FOUR (30 MINUTES À 150 °C - TH. 5) DANS UN PLAT EN TERRE QUE VOUS APPORTEREZ DIRECTEMENT À TABLE.


VIN — UN VIN ROUGE DE SAVOIE : **MONDEUSE**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu doux. Accompagnez de nouilles fraîches.

Rien de plus facile à préparer que le gravlax – littéralement « saumon enterré », parce qu'il était conservé dans la terre gelée –, qui change agréablement du saumon fumé.

ENTRÉE

GRAVLAX DE SAUMON AUX ÉPICES


15 min


pas de cuisson


2 jours à l'avance


4 jours au réfrigérateur

/ Assurez-vous qu'il ne reste pas de peau sur le filet de poisson. Passez doucement le doigt sur la chair dans les deux sens : s'il subsiste des arêtes, retirez-les avec une pince à épiler. Rincez-le puis séchez-le soigneusement avec du papier absorbant.

/ Écrasez les épices au pilon en une poudre pas trop fine – ou broyez-les au robot électrique.

/ Répartissez la moitié du sucre et du sel dans un plat creux juste un peu plus grand que le filet de poisson. Étalez la moitié des épices sur une face du poisson et mettez-le dans le plat en le posant sur ce côté. Étalez le reste d'épices sur l'autre face puis saupoudrez le reste de sucre et de sel. Couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur pendant au moins 24 heures, de préférence 48 heures.

/ Sortez le filet de poisson de la marinade et épongez-le soigneusement avec du papier absorbant.

POUR 4 PERSONNES

- 500 G DE FILET DE SAUMON SANS PEAU ET SANS ARÊTES
- 4 CUILL. À SOUPE DE FLEUR DE SEL
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE

POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES

- 2 ÉTOILES DE BADIANE
- 2 GOUSSES DE CARDAMOME
- 1 CUILL. À SOUPE DE GRAINES D'ANIS VERT
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE POIVRE DE SÉCHOUAN

CONSEILS

UTILISEZ UN VIEUX MOULIN À CAFÉ POUR MOUDRE VOS ÉPICES VOUS-MÊME.

CONSERVATION Enveloppez le poisson dans un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Coupez en tranches de 5 mm d'épaisseur ; disposez-les sur un plat ou des assiettes froides. Servez avec des tranches de pain grillé. Accompagnez d'un bol de crème agrémentée d'aneth ciselé.



?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
COURONNE DE POMMES EN GELÉE DE VIN DOUX

POUR UN REPAS EN FAMILLE
TARTE AUX MYRTILLES

PLAT COQUELETS AUX CÈPES


20 min


25 min


quelques heures avant


24 h au réfrigérateur

/Nettoyez les cèpes : coupez le bout terreux des pieds puis essuyez-les avec un linge humide sans les faire tremper. Recoupez les plus gros en deux ou en quatre – s'ils sont vraiment très gros, coupez-les en lamelles épaisses. Faites-les revenir avec le beurre dans une sauteuse à feu vif, en remuant délicatement de temps en temps, jusqu'à ce que leur eau de végétation soit pratiquement évaporée. Réservez-les.

/Épluchez et hachez l'oignon. Coupez les coquelets en deux et faites-les dorer à l'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen, en les retournant une ou deux fois. Salez et poivrez puis versez la moitié du vin et laissez-le évaporer. Ajoutez alors l'oignon, baissez le feu et faites cuire doucement 3 ou 4 minutes.

/Versez le lait, couvrez et faites cuire environ 20 minutes en retournant de temps en temps les morceaux. Mettez les champignons dans la cocotte et retirez du feu.

POUR 4 PERSONNES

- 2 coquelets prêts à cuire
- 400 g de petits cèpes
- 1 oignon
- 20 cl de lait
- 20 g de beurre
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de persil haché
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous utilisez des cèpes séchés, faites-les tremper pendant au moins 1 heure dans de l'eau très chaude, égouttez-les bien et ajoutez-les dans la cocotte en début de cuisson.



Un vin rouge de Bordeaux : **LALANDE-DE-POMEROL**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 10 minutes à feu doux. Servez dans un plat chaud, en parsemant des herbes ciselées. Accompagnez de nouilles fraîches ou d'aubergines sautées.

Ces deux recettes, qui peuvent paraître un peu rustiques, n'en sont pas moins excellentes. Les rillettes de lapin sont d'autant plus savoureuses qu'elles sont préparées quelques jours à l'avance.

ENTRÉE

RILLETTES DE LAPIN AUX PISTACHES



30 min

2 h 30



au moins la veille



8 jours au moins au réfrigérateur

/ Essuyez le lapin à l'intérieur et à l'extérieur. Retirez le foie, le cœur et les rognons puis coupez-le en morceaux.

/ Faites fondre la graisse de canard à feu très doux dans une cocotte. Quand elle est liquide, ajoutez les morceaux de lapin et amenez à la limite de l'ébullition. Ajoutez la gousse d'ail sans l'éplucher, le thym et le laurier, salez, poivrez, et poursuivez la cuisson sans faire bouillir, au moins 2 heures. Retournez de temps en temps les morceaux pour que les parties non immergées ne sèchent pas.

/ Quand la chair du lapin se détache bien des os, transvasez le contenu de la cocotte dans une passoire au-dessus d'un saladier pour récupérer la graisse de cuisson. Laissez tiédir.

/ Détachez la chair des os, en l'émiettant au fur et à mesure. Mettez-la dans un autre saladier. Malaxez-la à la fourchette en ajoutant la moitié de la graisse de cuisson, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène. Ajoutez les pistaches, goûtez puis salez et poivrez à nouveau si nécessaire. Mélangez à nouveau. Mettez les rillettes dans une terrine.

POUR ENVIRON 500 G

- 1 petit lapin
- 500 g de graisse de canard
- 100 g de pistaches décortiquées
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour conserver plus longtemps ces rillettes, recouvrez la surface d'une fine couche de graisse fondue.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir. Accompagnez de tranches de pain grillées et d'une salade verte.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU TRADITIONNEL
POIRES AU VIN À LA MÛRE

POUR UN MENU EN FAMILLE
COMPOTE DE PRUNES

PLAT CÔTELETTES D'AGNEAU EN COCOTTE


30 min


1 h 30


jusqu'à 24 h avant


24 h au réfrigérateur

/ Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Séparez les anneaux puis étalez-les dans le fond d'un faitout. Posez les côtelettes dessus, saupoudrez-les de cumin, parsemez de thym puis versez le bouillon, salez légèrement si le bouillon l'est déjà, et donnez quelques tours de moulin à poivre. Amenez doucement à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire doucement pendant 40 minutes.

/ Pelez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles et lavez-les à grande eau. Égouttez-les bien.

/ Sortez les côtelettes du faitout à l'aide d'une écumoire et disposez-les dans un plat en terre profond, allant au four. Remplacez-les dans la cocotte par les pommes de terre et poursuivez la cuisson pendant une vingtaine de minutes.

/ Recouvrez les côtelettes de pommes de terre et d'oignons puis versez le bouillon de cuisson sur l'ensemble.

POUR 4 PERSONNES

- 8 à 12 côtelettes d'agneau (selon la taille)
- 2 gros oignons violets
- 800 g de pommes de terre
- 25 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 1 cuill. à café de thym
- 1 cuill. à soupe de cumin moulu
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive pour le plat
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez compléter la garniture de légumes en ajoutant aux pommes de terre 2 courgettes coupées en rondelles épaisses et 2 tomates pelées et coupées en quartiers.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Glissez le plat dans le four et faites cuire encore 30 minutes.



De la Turquie à l'Inde, voici un menu cosmopolite. Le tandoori est une variété de curry prévu en principe pour les plats cuits au *tandoor*, le four à charbon de bois. Pour assaisonner le poulet, choisissez un tandoori peu épicé.



DARIOLES D'AUBERGINES ET TOMATES AU YAOURT






POUR 6 PERSONNES

- 6 AUBERGINES
- 6 TOMATES MÛRES MAIS FERMES
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1/2 CUILL. À CAFÉ D'ORIGAN
- 2 FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

POUR LA SAUCE

- 2 YAOURTS BRASSÉS
- 1 CUILL. À SOUPE D'ANETH FINEMENT CISELÉ
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 CUILL. À CAFÉ DE GRAINES DE CARVI
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Ébouillantez les tomates et pelez-les. Coupez-les en deux et retirez les graines. Rangez-les sur une plaque antiadhésive huilée, salez, poivrez et parsemez d'origan. Faites confire 3 heures au four.

/ Lavez les aubergines et coupez-les en cubes. Faites-les revenir avec le reste d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et commencent à s'écraser. Salez et poivrez.

/ Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Égouttez-la puis faites-la fondre en la chauffant dans une casserole avec 2 cuillerées d'eau. Ajoutez-la aux aubergines chaudes et mélangez vivement. Laissez refroidir.

/ Répartissez le tiers des aubergines dans le fond des ramequins, étalez la moitié des tomates dessus puis recommencez une fois et terminez par des aubergines.

/ Préparez la sauce : pelez et écrasez l'ail. Versez les yaourts dans un bol, ajoutez le carvi, du sel, du poivre, et mélangez.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez les ramequins et le bol de sauce d'un film transparent et mettez au réfrigérateur. Enveloppez l'ail et l'aneth dans du papier d'aluminium.

AU DERNIER MOMENT Trempez rapidement le fond des ramequins dans de l'eau très chaude et démoulez en les retournant sur les assiettes. Ajoutez l'ail et l'aneth aux yaourts. Entourez les darioles d'un cordon de sauce et servez le reste en saucière.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU EXOTIQUE
COMPOTE DE MANGUE À LA VANILLE

POUR UN MENU ENTRE AMIS
TARTARE DE POIRES AUX DATTES

PLAT — POULET TANDOORI

 20 min + 12 h de marinade — 30 à 35 min  la veille  48 h au réfrigérateur

/ Coupez le poulet en morceaux assez petits – chaque cuisse en quatre – et retirez toute la peau. Avec un couteau parfaitement aiguisé, pratiquez de fines incisions à la surface de la chair. Mettez-les dans un plat en terre creux allant au four.

/ Mélangez le yaourt, le jus de citron, l'huile et le tandoori dans un bol. Badigeonnez les morceaux de poulet de cette marinade et retournez-les plusieurs fois dans le plat pour bien les en imprégner. Couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain, en remuant plusieurs fois les morceaux.

POUR 6 PERSONNES

- 1 gros poulet fermier (1,8 kg)
- 1 cuill. à soupe de yaourt brassé
- 1 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuill. à soupe d'huile
- 1 cuill. à soupe de poudre tandoori

CONSEILS

Ce plat peut être cuit à l'avance et juste réchauffé pendant 15 minutes au four à 180 °C (th. 6).



VIN — Un vin rouge du Sud-Ouest : **MADIRAN**

CONSERVATION Laissez le plat couvert au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et faites cuire 30 à 35 minutes. Servez aussitôt. Accompagnez d'un riz blanc ou cuit dans de l'eau salée additionnée d'une cuillerée de poudre tandoori.

Un menu de réception idéal, sa mise en place est particulièrement simple. Réalisées avec des champignons et des coquillages frais, ces deux recettes sont très délicates.



ESCABÈCHE DE SAINT-JACQUES À L'ORANGE


20 min


3 min environ


le matin pour le soir


24 h au réfrigérateur

/Rincez les noix de saint-jacques dans plusieurs eaux pour bien éliminer tout le sable. Égouttez-les puis essuyez-les avec du papier absorbant. Coupez chacune en deux dans l'épaisseur. Lavez et essorez soigneusement la mâche.

/Salez et poivrez les noix de saint-jacques. Faites-les cuire à feu vif, dans une poêle juste enduite d'huile, 30 secondes de chaque côté. Sortez-les délicatement de la poêle avec une spatule et posez-les sur un plat.

/Laissez la poêle à feu vif, versez le jus d'orange et laissez évaporer pour n'en conserver que 3 ou 4 cuillerées à soupe. Retirez du feu. Ajoutez le vinaigre et l'huile dans la poêle bouillante et mélangez-les bien au jus d'orange. Salez et poivrez légèrement puis versez cette sauce sur les saint-jacques.

POUR 8 PERSONNES

- 24 BELLES NOIX DE SAINT-JACQUES
- QUELQUES BOUQUETS DE MÂCHE
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE
- 2 CUILL. À CAFÉ DE CIBOULETTE CISELÉE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

POUR L'ASSAISONNEMENT

- 20 CL DE JUS D'ORANGE FRAIS
- 2 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 6 CUILL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

POUR DÉGUSTER LA MÂCHE EN MÊME TEMPS, ASSAISONNEZ-LA SÉPARÉMENT.

CONSERVATION Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Retournez plusieurs fois les noix dans la sauce pour bien les en enrober, puis disposez-les sur des assiettes froides. Parsemez les saint-jacques de ciboulette et décorez de quelques bouquets de mâche.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS DE FÊTE
CHARLOTTE DE POIRES AUX FRAMBOISES

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
GÉNOISE AUX NOIX

TOURTE DE VEAU AUX MORILLES

 30 min

 50 min

la veille


48 h au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- **600** G DE PÂTE FEUILLETÉE
- **500** G DE NOIX DE VEAU
- **150** G DE LARD GRAS
- **20** CL DE CRÈME FRAÎCHE
- **400** G DE MORILLES
- **3** FINES TRANCHES DE JAMBON CRU
- **30** G DE BEURRE + **20** G POUR LE MOULE
- **2** ÉCHALOTES
- **1** ŒUF
- **1** JAUNE D'ŒUF DÉLAYÉ AVEC UN PEU D'EAU
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Hachez le lard et 200 g de noix de veau. Coupez le reste du veau au couteau, en lanières ou en lamelles épaisses.

/ Nettoyez soigneusement les morilles, l'une après l'autre, sans les faire tremper et en vérifiant qu'il ne reste pas de sable dans les alvéoles. Épluchez et hachez finement les échalotes.

/ Faites revenir les morilles avec le beurre, dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée. En fin de cuisson, ajoutez les échalotes et la moitié de la crème, salez et poivrez. Laissez refroidir.

/ Malaxez les viandes hachées, le veau coupé en lanières, l'œuf et le reste de la crème pour obtenir une préparation homogène. Salez, poivrez et mélangez.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez une tourtière. Partagez la pâte en deux morceaux, l'un un peu plus grand que l'autre, puis étalez-la. Garnissez la tourtière avec le plus grand, en laissant la pâte déborder. Recouvrez le fond de jambon cru puis étalez les viandes avant de disposer les morilles.

/ Couvrez la tourte avec la seconde abaisse de pâte, humectez légèrement les bords puis soudez-les en les pinçant fortement avec le bout des doigts. Découpez une petite ouverture au centre du couvercle pour faire une cheminée, badigeonnez la surface avec le jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau et dessinez des croisillons avec la pointe d'un couteau.

/ Enfournez et faites cuire 50 minutes, en couvrant en cours de cuisson si la surface colore trop rapidement.


UN VIN BLANC DU RHÔNE : **CONDRIEU**

CONSERVATION Laissez refroidir, démoulez et enveloppez la tourte dans du papier d'aluminium avant de la mettre au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Retirez l'aluminium et réchauffez 15 à 20 minutes au four préchauffé à 180° (th. 6). Accompagnez éventuellement d'une salade.

Les moules en gelée peuvent constituer de beaux amuse-bouche pour l'apéritif, si vous proposez le chou farci en plat unique.

ENTRÉE — MOULES EN GELÉE TOMATÉE


30 min


4 à 5 min


quelques heures avant


24 h au réfrigérateur

/ Grattez et lavez les moules à grande eau.

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

/ Mettez les moules dans un faitout, couvrez, et faites-les ouvrir à feu vif, en secouant de temps en temps le récipient pour bien les répartir. Au fur et à mesure qu'elles s'entrouvrent, sortez-les avec une écumoire, mettez-les dans une passoire et laissez-les refroidir. Versez le liquide de cuisson dans une petite casserole en le filtrant à travers une passoire garnie d'une étamine.

/ Enlevez la moitié des coquilles et laissez la chair dans l'autre moitié. Rangez-les dans un grand plat.

/ Chauffez doucement le liquide de cuisson des moules avec le concentré de tomates. Ajoutez les feuilles de gélatine bien égouttées et faites-les fondre en remuant. Retirez du feu, ajoutez les herbes, une pincée de cayenne et un peu de sel de céleri, puis laissez refroidir. Juste avant qu'elle ne prenne, nappez-en les moules.

POUR 6 PERSONNES

- 72 belles moules d'Espagne
- 1 cuill. à soupe bien pleine de concentré de tomates
- 3 feuilles de gélatine
- 2 cuill. à soupe de fines herbes ciselées (basilic, ciboulette et coriandre)
- poivre du moulin
- poivre de Cayenne
- sel de céleri

CONSEILS

Pour que les moules restent droites dans le plat, recouvrez-le de gros sel ou de papier d'aluminium froissé et enfoncez-y légèrement les coquillages.

CONSERVATION Couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU TRADITIONNEL
Tarte Tatin

POUR UN MENU ENTRE AMIS
Clafoutis aux cerises

PLAT CHOU FARCI









/ Coupez le trognon du chou et retirez toutes les feuilles dures extérieures. Faites-le cuire 10 minutes dans un grand faitout d'eau bouillante salée puis égouttez-le et laissez-le tiédir pour pouvoir le manipuler.

/ Épluchez les oignons, les carottes et l'ail. Hachez finement un des oignons et l'ail. Émincez les carottes et les deux autres oignons en fines lamelles.

/ Préparez la farce : passez les viandes au hachoir à grille fine. Mettez-les dans un saladier avec les œufs, l'oignon haché, l'ail et le persil et malaxez jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

/ Écartez les feuilles du chou, retirez le cœur et mettez une cuillerée de farce à la place. Glissez ensuite le reste de la farce, cuillerée par cuillerée, entre les couches de feuilles et rabattez celles-ci au fur et à mesure vers le centre pour reformer le chou. Liez-le avec de la ficelle de cuisine.

/ Recouvrez le fond d'une cocotte avec la couenne puis étalez les lamelles d'oignon et de carotte avant d'y poser le chou.

/ Ajoutez le bouquet garni, versez le vin blanc et le bouillon, et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et faites cuire très doucement pendant environ 2 heures. Découvrez éventuellement un peu en fin de cuisson pour que le jus de cuisson réduise.

POUR 6 PERSONNES

- 1 BEAU CHOU VERT
- 400 G D'ÉCHINE DE PORC DÉSOSSÉE
- 200 G DE POITRINE DE VEAU MAIGRE
- 2 ŒUFS
- 1 GRANDE COUENNE DE PORC
- 3 OIGNONS
- 2 CAROTTES
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 CUILL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
- 1 BOUQUET GARNI
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 30 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ RÉCHAUFFER AU FOUR (20 MINUTES À 180 °C - TH. 6) DANS UN PLAT EN TERRE QUE VOUS UTILISEREZ POUR LE SERVICE : COUVREZ ALORS AVEC UNE FEUILLE D'ALUMINIUM POUR ÉVITER QUE LE CHOU NE SE DESSÈCHE.



CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu doux pendant une quinzaine de minutes.

Faciles à faire, les feuilles de vigne farcies « maison » n'ont pas grand-chose à voir avec celles que l'on trouve toutes faites dans le commerce. Préparez-les plusieurs jours à l'avance, elles n'en seront que meilleures.

ENTRÉE

FEUILLES DE VIGNE FARCIES









POUR 4 PERSONNES

- 20 feuilles de vigne en saumure
- 90 g de riz
- 30 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 40 g de pignons de pins
- 40 g de raisins secs
- 2 oignons
- 1/2 cuill. à café de cannelle en poudre
- 1 cuill. à soupe de menthe ciselée
- 1 cuill. à soupe de persil finement haché
- 10 cl d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- sel et poivre du moulin

/ Égouttez les feuilles de vigne et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Retirez aussitôt du feu et laissez-les tremper 15 minutes. Égouttez-les à nouveau puis étalez-les sur du papier absorbant. Rincez et égouttez bien le riz.

/ Épluchez et hachez les oignons. Faites-les revenir à feu doux dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand ils sont transparents, ajoutez le riz, remuez puis versez le bouillon et portez à petite ébullition. Laissez cuire 8 minutes. Ajoutez la cannelle, les pignons et les raisins, la moitié du jus de citron, la menthe, le persil et mélangez bien.

/ Sur le plan de travail, posez une cuillerée de riz sur chaque feuille, du côté de la queue. Repliez les côtés de la feuille sur la farce, puis roulez les feuilles en boudin serré.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rangez les feuilles dans un plat à gratin assez profond, versez le reste d'huile d'olive et de jus de citron et recouvrez d'eau. Posez dessus un plat plus petit surmonté d'un poids et enfournez. Faites cuire environ 1 heure et laissez refroidir dans le liquide de cuisson.

CONSERVATION Après refroidissement, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Égouttez les feuilles de vigne et servez avec des quartiers de citron.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
BANANES RÔTIES À L'ORANGE

POUR UN MENU MÉDITERRANÉEN
TABOULÉ AUX FRUITS

PLAT BOULETTES DE PORC À L'AÏOLI


30 min

15 à 20 min




POUR 4 PERSONNES

- 600 G D'ÉCHINE DE PORC DÉSOSSÉE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 CUILL. À SOUPE DE PERSIL FINEMENT HACHÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE PAPRIKA
- PIMENT EN POUDRE (SELON LE GOÛT)
- 2 ŒUFS
- 6 CUILL. À SOUPE DE CHAPELURE
- 20 CL D'HUILE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

POUR LA SAUCE
- 2 JAUNES D'ŒUF
- 30 CL D'HUILE D'OLIVE
- 4 GOUSSES D'AIL
- SEL

/Passez la viande au hachoir à grille fine. Pelez et hachez finement les gousses d'ail ou écrasez-les au presse-ail.

/Dans un saladier, réunissez la viande hachée, le persil, l'ail et le paprika. Salez et poivrez, ajoutez éventuellement un peu de piment et mélangez pour obtenir une préparation homogène. Humidifiez vos doigts et façonnez des petites boulettes de la taille d'une noix.

/Cassez les œufs dans une assiette creuse et battez-les en omelette avec un peu de sel. Versez la chapelure dans une autre assiette et faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Quand elle est bien chaude, passez les boulettes successivement dans l'œuf battu et dans la chapelure, puis mettez-les dans l'huile bien chaude. Faites-les frire 15 à 20 minutes à feu modéré, en les retournant souvent : la viande doit être bien cuite et les boulettes dorées. Sortez-les avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant.

/Préparez la sauce. Pelez les gousses d'ail et plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les et renouvelez l'opération deux fois. Écrasez-les avec les jaunes d'œufs dans un bol puis versez l'huile très progressivement, en fouettant comme pour monter une mayonnaise. Salez et poivrez.

CONSEILS

CES BOULETTES SE DÉGUSTENT ÉGALEMENT CHAUDES. LAISSEZ LE PLAT COUVERT ET PASSEZ-LES UNE QUINZAINE DE MINUTES AU FOUR PRÉCHAUFFÉ À 150 °C (TH. 5).


VIN Un vin rosé de Provence : **CÔTES-DE-PROVENCE**

CONSERVATION Couvrez de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur. Mettez un film sur le bol de sauce et placez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez les boulettes à l'avance du réfrigérateur pour les servir à température ambiante. Accompagnez d'une salade verte garnie de croûtons frottés d'ail.

L'escabèche n'est jamais meilleure qu'avec des petites sardines de Méditerranée ; on peut préparer de la même manière de gros anchois frais, en été, ou de petits harengs, en hiver.



SARDINES EN ESCABÈCHE

 30 min

 15 min environ

 au moins 48 h avant

 4 à 5 jours au réfrigérateur

/ Écaillez les sardines et videz-les en retirant la tête. Rincez-les soigneusement à l'eau fraîche et épongez-les avec du papier absorbant. Épluchez les oignons, coupez-les en quatre puis en très fines lamelles. Pelez la carotte et coupez-la en fines rondelles.

/ Passez les sardines l'une après l'autre dans la farine salée et poivrée et tapotez-les pour faire tomber l'excédent. Faites-les revenir avec la moitié de l'huile d'olive, dans une grande poêle à feu moyen, 1 minute de chaque côté. Procédez en plusieurs fois pour que les poissons ne se chevauchent pas. Sortez-les délicatement au fur et à mesure à l'aide d'une écumoire et rangez-les dans un plat creux.

/ Versez le reste d'huile d'olive dans la poêle, baissez le feu et ajoutez les oignons, la carotte et l'ail. Faites mijoter 5 minutes tout doucement puis versez le vin blanc, ajoutez les herbes, salez, poivrez et laissez cuire encore 10 minutes à petits frémissements.

/ Versez le liquide bouillant sur les sardines et laissez refroidir.

POUR 6 PERSONNES

- 20 à 30 sardines (selon la taille)
- 2 oignons
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill. à soupe de farine
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 2 brins de persil plat
- 10 cl de vinaigre de vin blanc
- 10 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

La réussite du plat dépend pour beaucoup du vinaigre : choisissez-le de bonne qualité.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU MÉDITERRANÉEN
Salade d'oranges à la grenadine

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Tarte au chocolat



TERRINE D'AGNEAU AUX ÉPICES DOUCES

 15 min  3 h  la veille  jusqu'à 8 jours au réfrigérateur

/ Essuyez soigneusement la viande avec du papier absorbant et coupez-la en cubes d'environ 2 cm. Épluchez les oignons, coupez-les en deux puis en lamelles.

/ Faites fondre les oignons avec l'huile d'olive dans une cocotte à feu doux, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les cubes d'agneau, saupoudrez-les de cumin et de coriandre moulus et remuez bien. Laissez mijoter pendant 10 minutes puis versez le vin blanc, ajoutez l'ail, le safran et le thym, salez, poivrez et portez doucement à ébullition, en écumant de temps en temps la surface si nécessaire. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire pendant au moins 3 heures.

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Sortez les morceaux d'agneau avec une écumoire et mettez-les dans une terrine. Égouttez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le liquide de cuisson très chaud.

/ Retirez l'ail et le thym, ajoutez la coriandre ciselée et mélangez bien. Versez sur la viande et laissez refroidir.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1,5 KG D'ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE
- 75 CL DE VIN BLANC SEC
- 2 OIGNONS
- 2 GOUSSES D'AIL
- 3 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 3 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE CISELÉE
- 1 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE MOULUE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CUMIN MOULU
- 1 BRANCHE DE THYM
- 2 DOSES DE SAFRAN
- 2 FEUILLES DE GÉLATINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

L'AGNEAU DOIT ÊTRE PARFAITEMENT TENDRE : PROLONGEZ ÉVENTUELLEMENT LE TEMPS DE CUISSON, EN RAJOUTANT UN PEU DE VIN SI L'ÉVAPORATION EST TRÈS IMPORTANTE.



CONSERVATION Lorsque la terrine est bien refroidie, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez frais, directement dans la terrine. Accompagnez de légumes grillés (aubergines, courgettes, poivrons).

Un menu séduisant pour recevoir de manière originale. Soignez l'association mets-vin, ces recettes aux goûts marqués ne s'accordent pas avec tous les crus.



CRÈME DE FENOUIL AU CURRY


20 min


45 min


la veille


48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 3 BULBES DE FENOUIL
- 1 OIGNON BLANC
- 1 L DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 3 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 3 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- 1 CUILL. À SOUPE BIEN PLEINE DE CURRY EN POUDRE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CHOISISSEZ DE PRÉFÉRENCE UN CURRY DOUX POUR QU'IL NE DOMINE PAS LA SAVEUR DU FENOUIL.

/ Préparez les fenouils : coupez largement le trognon et retirez toutes les feuilles dures extérieures. Coupez-les en quatre dans la hauteur puis détaillez-les en petits dés. Épluchez et hachez l'oignon.

/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Mettez-y l'oignon et les fenouils et faites-les fondre une quinzaine de minutes à feu très doux, en remuant souvent. Quand ils sont bien tendres, saupoudrez régulièrement le curry, versez le bouillon et portez doucement à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petits frémissements pendant environ 30 minutes.

/ Passez le tout au mixeur et versez le velouté dans une casserole en le filtrant à travers une passoire fine. Ajoutez la crème et mélangez bien. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel, en poivre et en curry.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS EN FAMILLE
SOUPE DE POMME VERTE À LA CANNELLE

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
GÉNOISE AUX NOIX

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur dans un récipient couvert.

AU DERNIER MOMENT Remuez pour bien homogénéiser le velouté et réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux.

PLAT — CRÉPINETTES DE LAPIN AUX OIGNONS


40 min

45 min

la veille

4 à 5 jours au réfrigérateur

/ Faites tremper la crépine dans un récipient d'eau froide sous un filet d'eau courante ou en renouvelant l'eau fréquemment.

/ Pelez et hachez les oignons. Faites-les fondre avec l'huile dans une casserole placée à feu doux. Quand ils sont translucides, saupoudrez-les du sucre, remuez bien et prolongez la cuisson, toujours doucement, jusqu'à ce qu'ils caramélisent et prennent une belle couleur dorée.

/ Coupez le lapin en morceaux et désossez-le complètement avec un couteau parfaitement aiguisé. Toujours au couteau, coupez la chair en dés et mettez-les dans une jatte avec la chair à saucisse et les oignons caramélisés. Ajoutez le thym et la feuille de laurier émiettée, salez, poivrez, puis mélangez longuement pour que la préparation soit bien homogène.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez abondamment un plat à gratin. Égouttez la crépine et épongez-la avec du papier absorbant. Étalez-la sur le plan de travail sans la déchirer et découpez-y 6 morceaux de taille à peu près identique. Façonnez le hachis en six boules de même taille et enveloppez chacune dans un morceau de crépine.

/ Rangez les crépinettes dans le plat beurré, versez le bouillon et le vin blanc puis enfournez. Faites cuire 45 minutes, en arrosant souvent avec le jus de cuisson.

POUR 6 PERSONNES

- 1 LAPIN
- 250 G DE CHAIR À SAUCISSE
- 1 GRAND MORCEAU DE CRÉPINE DE PORC
- 4 OIGNONS
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE
- 2 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE THYM
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 30 G DE BEURRE
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 15 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CES CRÉPINETTES PEUVENT AUSSI ÊTRE SERVIES FROIDES, COMME DES PETITS PÂTÉS, ACCOMPAGNÉES D'UNE SALADE VERTE.


VIN — UN VIN BLANC SEC DE TOURAINE : **MONTLOUIS**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une quinzaine de minutes au four préchauffé à 160 °C (th. 5/6).

La réussite de ces recettes italiennes tient essentiellement à la qualité des produits utilisés : un authentique jambon de Parme, de la ricotta très fraîche, de l'huile d'olive de première pression, de la sauge fraîche.



ROULEAUX DE JAMBON CRU À LA RICOTTA

 30 min
 pas de cuisson
 jusqu'à 24 h avant
 24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 8 FINES TRANCHES DE JAMBON CRU (PARME OU SAN DANIELE)
- 1 BLANC DE POIREAU
- 150 G DE RICOTTA
- 4 CUILL. À CAFÉ DE PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ
- 12 OLIVES NOIRES
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À CAFÉ D'ORIGAN
- SEL (FACULTATIF)

CONSEILS

ESSAYEZ CES ROULEAUX CHAUDS : PASSEZ-LES 5 MINUTES AU FOUR PRÉCHAUFFÉ À 180 °C (TH. 6), EN COUVRANT BIEN LE PLAT DE PAPIER D'ALUMINIUM POUR QUE LE JAMBON NE SÈCHE PAS.

/ Lavez soigneusement le blanc de poireau et séchez-le bien. Émincez-le aussi finement que possible. Faites-le fondre à feu très doux dans une petite poêle avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit tout à fait tendre, sans le laisser colorer.

/ Dans une jatte, malaxez la ricotta à la fourchette avec l'émincé de poireau. Ajoutez le parmesan, l'origan et les olives puis travaillez le mélange pour qu'il soit parfaitement homogène.

/ Répartissez le mélange sur les tranches de jambon puis étalez-le légèrement avant de les enrouler sur elles-mêmes. Rangez ces rouleaux sur un plat.

CONSERVATION Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez le plat du réfrigérateur un peu à l'avance pour servir à température ambiante. Accompagnez d'une salade de roquette assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
PÊCHES À LA BORDELAISE

POUR UN MENU ITALIEN
TARTE À L'ORANGE



SAUTÉ DE DINDE AU CITRON ET AUX PIGNONS

 20 min  20 à 25 min  la veille  48 h au réfrigérateur

/ Pelez les tomates après les avoir plongées 30 secondes dans l'eau bouillante. Coupez-les en quartiers en retirant le cœur et les pépins. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.

/ Essuyez soigneusement les morceaux de dinde avec du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les. Faites-les revenir à l'huile d'olive dans une cocotte placée à feu moyen, en les retournant plusieurs fois pour les dorer de tous côtés.

/ Ajoutez le romarin, la sauge, l'ail haché, répartissez les quartiers de tomates, versez le jus de citron puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.

/ Versez le bouillon, ajoutez les pignons et poursuivez la cuisson pendant encore une quinzaine de minutes.

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de sauté de dinde
- le jus de 2 citrons
- 2 tomates
- 3 cuill. à soupe de pignons
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de romarin
- 2 feuilles de sauge
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

La douceur du bouillon contrebalance l'acidité du jus de citron, mais vous pouvez le remplacer par du vin blanc : dans ce cas, ajoutez-le dès le début de la cuisson.

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu doux. Accompagnez de courgettes sautées ou de nouilles fraîches.



Un vin blanc du Rhône : **LIRAC**

Les œufs pochés ne souffrent pas d'être préparés à l'avance, à condition d'être très frais. Mais si vous n'êtes pas sûr de vous, préparez des œufs mollets, que vous pouvez écaler à l'avance.



MÂCHE AUX ŒUFS POCHÉS ET AUX LARDONS


30 min


œufs : 3 à 5 min


jusqu'à 24 h avant


24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 200 g DE MÂCHE
- 6 ŒUFS TRÈS FRAIS
- 3 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE
- 300 g DE LARD DE POITRINE DEMI-SEL

POUR L'ASSAISONNEMENT :

- 1 CUILL. À CAFÉ DE MOUTARDE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE
- 3 CUILL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

FAITES RÉCHAUFFER LES LARDONS 15 SECONDES AU MICRO-ONDES.

/ Lavez et essorez soigneusement la mâche.
/ Faites pocher les œufs. Versez 2 litres d'eau et le vinaigre dans une casserole large et portez à la limite de l'ébullition. Cassez les œufs l'un après l'autre dans une tasse, approchez celle-ci le plus près possible de l'eau et retournez-la pour y faire glisser l'œuf. Faites cuire 3 à 5 minutes en regroupant le blanc autour du jaune avec une cuillère. Sortez les œufs avec une écumoire, posez-les sur un papier absorbant et égalisez les bords au ciseau.
/ Retirez la couenne du lard et taillez-le en lardons. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle à revêtement antiadhésif, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Réservez-les.
/ Laissez la poêle à feu vif, versez le vinaigre et la crème, puis ajoutez la moutarde et raclez bien avec une spatule en bois pour récupérer les sucs de cuisson. Retirez du feu, ajoutez l'huile, un peu de sel, donnez quelques tours de moulin à poivre et mélangez bien. Versez cette sauce dans un bol.

CONSERVATION Conservez les œufs, la mâche et les lardons séparément, dans des boîtes hermétiques. Couvrez le bol de sauce d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Mélangez la mâche à la vinaigrette et répartissez-la sur les assiettes. Posez un œuf poché sur chacune. Parsemez les lardons sur la salade.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU TRADITIONNEL
TARTE AU CITRON

POUR UN REPAS FAMILIAL
MOUSSE AU CHOCOLAT

PLAT HACHIS PARMENTIER


40 min


15 min


quelques heures avant


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de bœuf bouilli (reste de pot-au-feu)
- 1,2 kg de pommes de terre farineuses (bintje)
- 2 gros oignons
- 120 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de bouillon de bœuf (du pot-au-feu ou préparé avec du concentré)
- 3 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- une pincée de noix muscade
- chapelure
- sel et poivre du moulin

/ Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et lavez-les. Faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Passez-les au moulin à légumes ou écrasez-les à la fourchette en incorporant au fur et à mesure la crème et 80 g de beurre. Salez, poivrez, ajoutez la noix muscade et mélangez. Mettez cette purée de côté.

/ Hachez grossièrement le bœuf au couteau pour qu'il reste des morceaux. Épluchez les oignons, coupez-les en quatre puis en fines lamelles. Faites-les fondre avec l'huile dans une sauteuse placée à feu doux, jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre couleur. Ajoutez le bœuf puis versez le bouillon, mélangez bien et laissez cuire doucement pendant une dizaine de minutes pour que le liquide s'évapore : il ne doit rester qu'un jus épais et onctueux. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

/ Beurrez largement un plat à gratin profond. Étalez la moitié de la purée dans le fond, recouvrez avec le bœuf aux oignons en couche régulière et terminez par le reste de purée. Saupoudrez de chapelure en surface et répartissez le reste du beurre coupé en petits morceaux.

CONSEILS

Pour une présentation plus élégante du hachis parmentier, on peut garder entières une partie des pommes de terre, les couper en rondelles et les disposer en se chevauchant sur le dessus du plat.



Un vin rouge du Beaujolais : **Moulin-à-Vent**

CONSERVATION Couvrez avec un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Passez le plat pendant 15 minutes au four préchauffé à 240 °C (th. 8) et servez aussitôt.

Un menu bon marché pour un dîner « campagne » sans prétention. Mais avec du cerfeuil frais et un lapin de qualité, ces plats sont très savoureux.



ENTRÉE — VELOUTÉ DE POTIRON AU CERFEUIL

 20 min

 30 min

 la veille

 48 h au réfrigérateur

/ Épluchez le potiron, ôtez les graines et les fibres et coupez la chair en cubes réguliers.

/ Faites fondre le beurre dans une cocotte à feu doux. Quand il commence à mousser, ajoutez le potiron et 3 cuillerées à soupe d'eau. Faites-le mijoter doucement une vingtaine de minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

/ Versez le bouillon, amenez à petite ébullition et laissez cuire encore 15 minutes.

/ Passez le tout au mixeur jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse et onctueuse. Ajoutez la crème et mélangez bien. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

POUR 8 PERSONNES

- 1,2 KG DE POTIRON
- 1 L DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 120 G DE BEURRE
- 6 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 3 CUILL. À SOUPE DE CERFEUIL CISELÉ
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

REMPLACEZ LE CERFEUIL PAR DES LARDONS DORÉS OU 150 G DE MOZZARELLA EN PETITS CUBES.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
TARTE TATIN

POUR UN REPAS EN FAMILLE
ŒUFS À LA NEIGE AU CARAMEL, CRÈME ANGLAISE

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Remuez le velouté pour bien l'homogénéiser. Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux. Versez en soupière et parsemez le cerfeuil en surface.

PLAT PÂTÉ PANTIN DE LAPIN AUX OLIVES


40 min + 12 h de marinade

45 min

la veille

jusqu'à 3 jours au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 1 GROS LAPIN AVEC LE FOIE
- 750 G DE PÂTE BRISÉE SALÉE
- 2 ŒUFS
- 200 G DE JAMBON CRU EN TRANCHE ÉPAISSE
- 200 G DE POITRINE DE VEAU
- 300 G DE POITRINE DE PORC TRÈS GRASSE
- 200 G D'OLIVES VERTES
- 2 RECTANGLES DE BARDE DE LARD
- 15 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 JAUNE D'ŒUF DÉLAYÉ AVEC UN PEU D'EAU
- 1 PINCÉE DE QUATRE-ÉPICES
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

CE PÂTÉ EST EXCELLENT FROID... ET SERA PLUS FACILE À TRANCHER QUE SI VOUS LE RÉCHAUFFEZ.

/ Désossez le lapin ou demandez à votre volailler de le faire. Prélevez les trois quarts de la chair et coupez-la en lanières de 1 cm de côté. Hachez grossièrement le reste au couteau. Retirez la couenne du jambon et coupez-le en dés. Passez la poitrine de veau et celle de porc au hachoir à grille fine.

/ Mettez les viandes dans un plat creux, salez, poivrez, ajoutez une pincée de quatre-épices, puis versez le vin blanc et mélangez bien. Laissez mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

/ Ajoutez les œufs et les olives aux viandes et malaxez l'ensemble avec la marinade jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Prélevez-en la valeur d'une noix et faites-la cuire pour la goûter : rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez les deux tiers de la pâte en un rectangle d'environ 25 cm x 35 cm et posez-le sur une plaque antiadhésive. Avec le reste, formez un autre rectangle qui servira à couvrir le pâté.

/ Posez une bande de barde sur le plus grand rectangle de pâte puis étalez la farce au milieu en forme de pain. Remontez la pâte tout autour de la viande et humectez le tour au pinceau. Posez ensuite la seconde barde de lard et l'autre rectangle de pâte. Soudez bien les bords, dorez la surface au jaune d'œuf et dessinez des croisillons avec un couteau.

/ Enfournez et faites cuire pendant 45 minutes.


VIN — UN VIN ROUGE DE LOIRE : **SAINT-NICOLAS-DE-BOURGUEIL**

CONSERVATION Laissez refroidir le pâté, puis enveloppez-le dans du papier d'aluminium et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou réchauffez pendant 15 à 20 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Coupez en tranches. Accompagnez d'une salade verte, que vous serviez chaud ou froid.

Fruits de mer frais et canard pour un joli menu de réception. Quand elles ne sont pas trop épicées, les praires sont les coquillages les plus délicats qui soient, les meilleurs à servir chauds.



PRAIRES FARCIES

 30 min

 2 ou 3 min

 la veille

 48 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 32 À 48 PRAIRES
- 300 G DE BEURRE
- 1 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 ÉCHALOTES
- 2 CUILL. À SOUPE DE CHAPELURE FINE
- 100 G DE JAMBON CRU

CONSEILS

LA CHAPELURE PERMET UNE CUISSON PLUS HOMOGÈNE EN ÉTANT MÉLANGÉE AU BEURRE QUE JUSTE SAUPOUDRÉE EN SURFACE.

/ Coupez le beurre en morceaux dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante. Retirez la couenne du jambon et hachez-le finement. Épluchez et hachez aussi finement que possible les échalotes et les gousses d'ail.

/ Mélangez le beurre, les échalotes, l'ail, la chapelure, le jambon et le persil, en malaxant l'ensemble à la fourchette ou avec une spatule jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène. Salez et poivrez légèrement.

/ Lavez les praires plusieurs fois à grande eau. Égouttez-les. Mettez-les dans un faitout, couvrez et faites-les ouvrir à feu vif, en secouant de temps en temps le récipient. Au fur et à mesure qu'elles s'entrouvrent, sortez-les avec une écumoire, mettez-les dans une passoire et laissez-les refroidir. Supprimez la moitié des coquilles et réservez la chair.

/ Calez bien les demi-coquilles dans un plat à gratin recouvert de gros sel ou de papier d'aluminium froissé. Étalez la moitié du beurre dans le fond des demi-coquilles, puis posez une praire et recouvrez du reste de beurre.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites gratiner 2 ou 3 minutes au four préchauffé à 240 °C (th. 8), jusqu'à ce que le beurre commence à bouillonner.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS DE FÊTE
TARTE FEUILLETÉE AUX QUETSCHES ET AU MIEL

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
TARTE AUX POIRES AUX AMANDES

PLAT — CANARD BRAISÉ AUX OLIVES


20 min

30 min

la veille

48 h au réfrigérateur

/ Essuyez bien le canard avec du papier absorbant. Salez-le légèrement à l'intérieur et à l'extérieur. Épluchez et hachez la carotte, l'oignon et le céleri.

/ Faites dorer le canard avec la graisse dans une cocotte placée à feu moyen, en le retournant souvent pour qu'il soit uniformément coloré. Baissez le feu, ajoutez les légumes et faites-les fondre doucement une dizaine de minutes.

/ Versez le vin blanc et le bouillon, amenez à petite ébullition puis baissez le feu, couvrez et faites cuire environ 40 minutes, en retournant deux ou trois fois le canard.

/ Plongez les olives pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.

/ Sortez le canard de la cocotte et coupez-le en morceaux. Mettez-le dans un plat en terre profond ou une terrine munie d'un couvercle, pouvant aller au four et sur la table. Filtrez la sauce à travers une passoire pour retenir les légumes, en pressant bien pour en récupérer le maximum. Répartissez les olives dans le plat puis nappez le canard avec la sauce.

POUR 4 PERSONNES

- 1 beau canard d'environ 1,5 kg
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 petit morceau de tige de céleri
- 1 cuill. à soupe bien pleine de graisse de canard
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous souhaitez une sauce plus épaisse, ajoutez 1 cuillerée à café de fécule délayée dans un peu d'eau.


VIN — Un vin rouge de Bordeaux : **PESSAC-LÉOGNAN**

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez le plat couvert au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Terminez la cuisson dans le plat couvert, pendant 20 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

On trouve aujourd'hui facilement tous les ingrédients de cette cuisine d'inspiration thaïlandaise, y compris les feuilles de bananier, dans les épiceries asiatiques.



SALADE DE POULET AUX NOIX DE CAJOU

 20 min

 10 min





POUR 4 PERSONNES

- 600 G DE BLANCS DE POULET SANS PEAU
- 50 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 2 BEAUX CŒURS DE LAITUE
- 2 CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE CISELÉE
- 1 CUILL. À SOUPE DE MENTHE FRAÎCHE CISELÉE
- 3 CUILL. À SOUPE DE NOIX DE CAJOU

POUR L'ASSAISONNEMENT

- LE JUS DE 1/2 CITRON VERT
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE PURÉE DE PIMENT
- 2 CUILL. À SOUPE D'HUILE
- 1 CUILL. À SOUPE DE NUOC-MÂM

/Mettez les blancs de poulet dans une casserole, versez le bouillon et amenez à la limite de l'ébullition. Faites pocher une dizaine de minutes à petits frémissements puis arrêtez le feu. Laissez refroidir l'ensemble, puis égouttez. Coupez les blancs de poulet en lamelles.

/Lavez et essorez soigneusement la salade.

/Broyez grossièrement les noix de cajou au pilon ou au robot électrique.

/Préparez la sauce. Dans un bol, délayez la purée de piment avec le jus de citron puis versez le nuoc-mâm, 1 cuillerée à soupe d'eau et l'huile en fouettant avec une fourchette. Goûtez et salez légèrement si nécessaire.

CONSERVATION Conservez le poulet et la salade séparément, dans des boîtes hermétiques, au réfrigérateur. Couvrez le bol de sauce d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Ciselez la salade en fines lanières. Mettez-la dans un saladier avec les lamelles de poulet, les herbes et la sauce. Mélangez bien, répartissez les noix de cajou en surface et servez frais.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU ENTRE AMIS
FLANS AUX POIRES

POUR UN MENU EXOTIQUE
PAPILLOTES D'ANANAS, MANGUE, PAMPLEMOUSSE ET MIEL



FILETS D'EMPEREUR EN FEUILLE DE BANANIER


30 min


15 min


quelques heures avant


24 h au réfrigérateur

/ Mélangez le lait de coco, le jus de citron, le vinaigre, la noix de coco râpée, le sucre, le piment et les épices dans un plat creux. Essuyez soigneusement les filets d'empereur, posez-les dans le mélange et roulez-les plusieurs fois dedans pour bien les en enrober.

/ Lavez et essuyez la feuille de bananier. Coupez-y 4 carrés d'environ 30 cm de côté. Étalez-les sur le plan de travail, huilez le centre, posez un filet d'empereur sur chacun et répartissez le reste de la marinade sur le poisson. Salez légèrement. Rabattez deux côtés opposés de la feuille sur le poisson puis formez des petits paquets en repliant les deux autres côtés. Ficelez-les avec du raphia ou fixez-les avec des piques en bois.

/ Rangez les papillotes dans un plat à gratin.

POUR 4 PERSONNES

- 4 morceaux de filets d'empereur d'environ 180 g chacun
- 10 cl de lait de coco
- le jus de 1 citron vert
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuill. à soupe de noix de coco râpée
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- 1 dose de safran
- 1 cuill. à café de coriandre moulue
- 1/2 cuill. à café de purée de piment
- huile de tournesol
- sel du moulin
- 1 ou 2 feuilles de bananier fraîches

CONSEILS

À défaut de feuilles de bananier, réalisez les papillotes avec du papier sulfurisé.

CONSERVATION Mettez le plat au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Servez aussitôt.



UN VIN BLANC DU RHÔNE : **CROZES-HERMITAGE**

Assurez le succès de ce menu espagnol en utilisant des calamars frais et de la morue épaisse et bien blanche.



ENTRÉE — POULPES EN SALADE

 20 min

 5 min

 la veille

 48 h au réfrigérateur

/ Rincez abondamment les calamars à l'eau fraîche puis essuyez-les bien avec du papier absorbant. S'ils sont très petits, laissez-les entiers. Sinon, hachez grossièrement les tentacules au couteau et coupez les blancs en anneaux.

/ Pelez la gousse d'ail. Lavez le poivron. Coupez-le en deux, retirez le cœur et les graines, et détaillez-le en très petits dés. Faites-le fondre une dizaine de minutes à feu très doux, dans une sauteuse, avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail.

/ Augmentez un peu le feu, ajoutez les calamars et faites-les cuire 1 à 2 minutes, juste le temps qu'ils deviennent blancs, en restant tendres. Salez et poivrez.

/ Versez le contenu de la sauteuse dans un saladier et arrosez les calamars avec le jus de citron et le reste de l'huile d'olive. Laissez refroidir.

POUR 6 PERSONNES

- 700 g de calamars nettoyés
- 1 gros poivron rouge
- 8 cuill. à soupe d'huile d'olive
- le jus de 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 cuill. à soupe de persil haché
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous utilisez des calamars congelés, laissez-les complètement dégeler avant de les cuire, en les posant sur du papier absorbant. Épongez-les très soigneusement.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez le plat du réfrigérateur un peu à l'avance pour le servir à température ambiante. Parsemez le persil en surface.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS EN FAMILLE
COMPOTE DE POIRES AU VIN ROUGE

POUR UN MENU ESPAGNOL
TARTARE DE PASTÈQUE AU BASILIC

PLAT GRATIN DE MORUE À LA TOMATE


20 min + 24 h de dessalage

30 min

la veille

48 h au réfrigérateur

/Faites dessaler la morue. Mettez-la à tremper pendant 24 heures dans un grand récipient d'eau froide, en renouvelant l'eau plusieurs fois.

/Ébouillantez les tomates pendant 30 secondes. Pelez-les et coupez-les en quartiers en retirant les graines. Épluchez les pommes de terre et taillez-les en rondelles épaisses. Pelez les oignons, coupez-les en deux puis en lamelles. Pelez la gousse d'ail.

/Égouttez la morue. Mettez-la dans une casserole, couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements 3 ou 4 minutes. Égouttez-la à nouveau et coupez-la en gros morceaux.

/Préchauffez le four à 180 °C (th.6) et huilez un plat en terre profond pouvant aller au four et sur la table. Étalez une couche d'oignons puis une de pommes de terre et une de tomates avant de disposer la morue. Recouvrez avec le reste des oignons, des pommes de terre et des tomates en couches successives. Délayez le safran dans le fumet puis versez-le dans le plat ainsi que le vin blanc. Ajoutez le fenouil, le bouquet garni, la rondelle d'orange, salez et poivrez, puis parsemez de chapelure en surface. Arrosez régulièrement d'huile d'olive sans disperser la chapelure, enfournez et faites cuire environ 1 h 30, jusqu'à ce que la surface soit dorée et les pommes de terre bien fondantes.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE MORUE
- 800 G DE POMMES DE TERRE
- 800 G DE TOMATES
- 400 G D'OIGNONS
- 20 CL DE FUMET DE POISSON (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 10 CL D'HUILE D'OLIVE
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 RONDELLE D'ORANGE
- 1 BRANCHE DE FENOUIL
- 1 BOUQUET GARNI (THYM, LAURIER ET PERSIL)
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 DOSE DE SAFRAN
- CHAPELURE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI L'ÉVAPORATION EST TROP IMPORTANTE, RAJOUTEZ UN PEU D'EAU EN COURS DE CUISSON POUR QU'IL Y AIT TOUJOURS DU JUS DANS LE PLAT.



UN VIN ROSÉ DU SUD-OUEST : **FRONTON**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant 10 à 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Si vous pouvez vous procurer du veau de qualité, élevé sous la mère, vous obtiendrez un grand plat, à condition de cuire les côtes rosées, ce qui leur conserve une texture tendre et un goût incomparable.



TARTE AU SAUMON ET AUX COURGETTES


20 min


35 à 40 min


le matin pour le soir


24 h au réfrigérateur

/ Épluchez et hachez finement les échalotes. Supprimez les extrémités des courgettes, lavez-les, séchez-les bien puis coupez-les en cubes.

/ Faites revenir les courgettes pendant 5 minutes à l'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez les échalotes, salez et poivrez, poursuivez la cuisson pendant 2 ou 3 minutes puis retirez du feu et laissez refroidir.

/ Rincez le pavé de saumon à l'eau fraîche, épongez-le soigneusement avec du papier absorbant puis coupez-le en dés d'environ 1,5 cm de côté.

/ Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette en versant progressivement la crème. Salez, poivrez, ajoutez la ciboulette et mélangez bien.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte. Étalez la pâte et garnissez-en le moule. Répartissez ensuite les dés de saumon et les courgettes, versez la crème aux œufs et enfournez. Faites cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la crème soit prise et que la surface commence à dorer légèrement.

POUR 4 PERSONNES

- 350 g de pâte feuilletée
- 1 pavé de saumon frais de 300 g sans peau et sans arêtes
- 2 courgettes
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 4 œufs
- 30 cl de crème liquide
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour servir cette tarte « à la sortie du four », il vous suffit de verser la crème aux œufs sur la garniture juste avant d'enfourner.

CONSERVATION Couvrez la tarte refroidie de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes au four préchauffé à 160 °C (th. 5/6).

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS EN FAMILLE
GÉNOISE AUX NOIX

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
TERRINE DE POMMES

PLAT CÔTES DE VEAU EN PAPILLOTES


20 min


15 min


le matin pour le soir ou la veille


24 h au réfrigérateur

/ Essuyez soigneusement les côtes de veau. Fendez-les en deux dans l'épaisseur pour constituer une poche.

/ Coupez le bout terreux du pied des champignons. Rincez-les rapidement à l'eau fraîche, séchez-les bien avec du papier absorbant puis émincez-les en fines lamelles.

/ Faites revenir les champignons avec la moitié du beurre dans une poêle à feu vif, jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée et qu'ils commencent à dorer. Ajoutez la crème, salez, poivrez et laissez épaissir le mélange quelques instants à feu modéré. Répartissez cette préparation à l'intérieur des côtes de veau, salez et poivrez l'extérieur.

/ Étalez 4 grands carrés de papier sulfurisé sur le plan de travail et enduisez largement le centre avec le reste de beurre. Posez une tranche de jambon puis une côte de veau sur chacun. Fermez les papillotes sans serrer la viande et repliez plusieurs fois les bords du papier pour qu'elles soient bien hermétiques. Rangez-les dans un plat à gratin.

POUR 4 PERSONNES

- 4 côtes de veau épaisses d'environ 250 g chacune
- 4 tranches fines de jambon cru
- 300 g de champignons de Paris
- 2 cuill. à soupe de crème fraîche
- 60 g de beurre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour un repas plus festif, remplacez les champignons de Paris par des cèpes.


VIN — Un vin rouge de Touraine : **GAMAY**

CONSERVATION Mettez le plat de papillotes au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire pendant 15 minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7) et servez aussitôt. Accompagnez d'un gratin de légumes.

Les champignons et le canard constituent un beau menu de réception, idéal pour bien mettre en valeur les grands vins rouges du bordelais.



CHAMPIGNONS FARCIS À LA BORDELAISE









POUR 8 PERSONNES

- 24 gros champignons de Paris
- 4 belles échalotes
- 200 g de jambon cru
- 2 cuill. à soupe de persil haché
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour une grande occasion ou simplement en saison, préparez des cèpes de la même manière.

/ Séparez les pieds des têtes des champignons. Coupez le bout terreux des pieds. Nettoyez bien soigneusement les uns et les autres, en les grattant avec un petit couteau ou en les essuyant avec un linge humide. Réservez les têtes et hachez les pieds.

/ Hachez le jambon au couteau. Pelez et hachez finement les échalotes.

/ Dans une poêle, à feu doux, faites fondre les échalotes avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand elles commencent à dorer, augmentez le feu et ajoutez le hachis de champignon. Faites-le revenir à feu vif, en remuant souvent, jusqu'à ce que toute l'eau de végétation soit évaporée. Ajoutez le jambon et le persil, salez et poivrez puis mélangez bien.

/ Huilez largement un plat à gratin. Salez légèrement l'intérieur des chapeaux des champignons, remplissez-les de farce et rangez-les au fur et à mesure dans le plat. Arrosez-les avec le reste d'huile d'olive versée en filet.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas entre amis
Sorbet au chocolat

Pour un menu traditionnel
Œufs à la neige, crème anglaise aux pruneaux et à l'armagnac

CONSERVATION Couvrez le plat de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire pendant 30 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).



BALLOTTINE DE CANARD AUX CHAMPIGNONS









/ Étalez le canard sur sa peau, devant vous. Avec un couteau bien aiguisé, détachez une partie de la chair, en ne laissant qu'une épaisseur de 1 cm sur la peau. Coupez-la en lanières et mettez-la dans un plat creux avec le cognac, du sel, du poivre et une pincée de quatre-épices. Mélangez bien, mettez au réfrigérateur et laissez macérer 24 heures. Enveloppez le canard d'aluminium et mettez-le également au frais.

/ Le lendemain, faites tremper la crépine dans un récipient d'eau fraîche plusieurs fois renouvelée. Nettoyez et hachez les champignons. Faites-les revenir avec le beurre dans une poêle sur feu vif, jusqu'à ce l'eau de végétation soit évaporée.

/ Hachez le veau, le porc et le foie du canard. Ajoutez la marinade du canard, les champignons et l'œuf, salez, poivrez, puis travaillez bien le mélange pour qu'il soit homogène.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et beurrez un plat à gratin. Égouttez la crépine et épongez-la. Posez le canard désossé, sur le côté peau, salez-le et poivrez-le. Étalez la moitié de la farce dessus, disposez régulièrement les aiguillettes puis recouvrez-les avec le reste de farce. Remontez les côtés sur la farce, puis recousez le canard du croupion vers le cou avec du fil de cuisine. Salez-le, poivrez-le, enveloppez-le dans la crépine et ficelez-le comme un rôti.

/ Posez la ballottine dans le plat, versez le vin blanc et le bouillon et enfournez. Faites cuire 1 h 15, en arrosant souvent du jus de cuisson et en retournant une ou deux fois la ballottine.

POUR 8 PERSONNES

- 1 canard d'environ 2 kg désossé par le volailler
- 300 g de poitrine de veau
- 500 g d'échine de porc
- 1 grande crépine de porc (ou 2)
- 1 œuf
- 3 cuill. à soupe de cognac
- 300 g de champignons de Paris
- 10 cl vin blanc
- 20 cl bouillon
- 20 g de beurre pour le plat
- 1 pincée de quatre épices
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Cette ballottine peut aussi être servie chaude. Remettez-la 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6) et accompagnez-la de champignons sautés.



Un vin rouge de Bordeaux : **Pauillac**

CONSERVATION Laissez refroidir puis retirez la ficelle. Enveloppez la ballottine dans du papier d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Coupez en tranches et servez. Accompagnez d'une salade verte ou d'un gâteau de champignons.

Le foie gras et le chou de ce menu de fête forment un accord particulièrement réussi, et le carré ainsi préparé change agréablement du classique gigot rôti au four.



PAPILLOTES DE CHOU AU FOIE GRAS

 20 min
 4 min
 le matin pour le soir
 jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Faites tremper le foie gras dans une jatte d'eau froide pendant 1 heure pour l'assouplir. Égouttez-le puis épongez-le soigneusement avec du papier absorbant. Écartez les lobes et dénervez-les avec la pointe d'un petit couteau. Coupez le foie en 4 belles tranches épaisses.

/ Rincez les feuilles de chou à l'eau fraîche. Disposez-les au-dessus de l'eau bouillante dans la partie supérieure d'un cuit-vapeur et faites-les cuire 2 ou 3 minutes, juste pour les assouplir. Égouttez-les, posez-les sur un papier absorbant et laissez-les refroidir.

/ Étalez les feuilles de chou sur le plan de travail et retirez les grosses côtes. Posez une tranche de foie gras sur chacune, salez, donnez un ou deux tours de moulin à poivre, puis enveloppez-les en formant des petits paquets bien fermés.

POUR 4 PERSONNES

- 4 feuilles bien tendres de chou vert
- 300 g de foie gras de canard cru
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Il est important que les morceaux de foie gras soient épais, pour ne pas trop fondre. Coupez-le plutôt en cubes qu'en tranches fines.

CONSERVATION Enveloppez de papier d'aluminium ou de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Placez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur, posez-le au-dessus de l'eau bouillante et faites cuire environ 4 minutes.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas de fête
Tarte aux poires aux amandes

Pour un menu entre amis
Terrine de pommes

PLAT CARRÉ D'AGNEAU EN CRÉPINE


20 min


15 à 20 min


le matin pour le soir


jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Demandez à votre boucher de désosser au maximum le carré, en ne laissant que les manches des côtelettes. Salez-le et poivrez-le. Faites tremper la crépine dans un récipient d'eau froide sous un filet d'eau courante.

/ Faites tremper les cèpes pendant au moins 1 heure dans une jatte d'eau bouillante. Égouttez-les et hachez-les finement au couteau. Épluchez et hachez très finement l'échalote.

/ Dans un saladier, réunissez la chair à saucisse, les cèpes et l'échalote hachés, du sel et du poivre. Mélangez-les longuement pour obtenir une farce bien homogène.

/ Égouttez la crépine, épongez-la bien avec du papier absorbant et étalez-la sur le plan de travail sans la déchirer. Posez le carré à plat au centre, étalez la farce en couche régulière sur la viande puis enveloppez complètement le carré dans la crépine. Découpez les morceaux de crépine qui dépassent et posez le carré dans le plat à gratin.

POUR 4 PERSONNES

- 1 carré d'agneau de 8 à 10 côtelettes
- 1 grande crépine de porc
- 100 g de chair à saucisse très fine
- 40 g de cèpes secs
- 1 échalote
- 1 cuill. à soupe d'huile pour le moule
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Les champignons secs permettent de préparer ce plat en toute saison. Vous pouvez les remplacer par des frais, ou par tout autre champignon.



CONSERVATION Couvrez le plat de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 5 minutes au four préchauffé à 240 °C (th. 8), puis baissez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant environ 10 minutes pour une viande rosée.

Ce menu italien tout en saveurs délicates est idéal pour une belle journée d'automne, quand on peut encore déjeuner dehors.



CHAUSSONS AU THON ET À LA MOZZARELLA









POUR 6 PERSONNES

- **600** G DE PÂTE BRISÉE
- **3** ANCHOIS AU SEL
- **250** G DE MOZZARELLA
- **200** G DE THON AU NATUREL
- **1** JAUNE D'ŒUF DÉLAYÉ AVEC UN PEU D'EAU
- **1** CUILL. À CAFÉ D'ORIGAN

CONSEILS

SI VOUS EN PRÉPAREZ BEAUCOUP, FAITES CUIRE CES PETITS CHAUSSONS À L'AVANCE ET RÉCHAUFFEZ-LES **5** MINUTES À FOUR DOUX (**150 °C**/TH. **5**).

/ Dessalez les anchois : mettez-les à tremper 30 minutes dans un bol d'eau froide, en renouvelant celle-ci plusieurs fois. Égouttez-les, ouvrez-les en deux et retirez les arêtes. Essuyez-les bien avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux.
/ Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie en lui donnant une épaisseur de 3 à 4 mm. Avec un emporte-pièce ou à l'aide d'un bol, découpez-y des disques d'environ 12 cm de diamètre.
/ Posez les disques de pâte sur le plan de travail et humectez le tour avec un pinceau. Placez une tranche de mozzarella, un peu de thon et un morceau d'anchois sur la moitié de la pâte, parsemez un peu d'origan puis repliez chaque disque sur lui-même pour former des petits chaussons. Soudez bien les bords en appuyant fortement avec le bout des doigts et badigeonnez la surface de jaune d'œuf.
/ Rangez les chaussons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou juste enduite d'huile.

CONSERVATION Recouvrez de papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire pendant environ 12 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Accompagnez de jeunes épinards étuvés au beurre ou en salade.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS EN FAMILLE
DÉLICE AUX PRUNES

POUR UN MENU ÉCONOMIQUE
CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

PLAT — FRICASSÉE DE VEAU À LA SAUGE


20 min


environ 40 min


le matin pour le soir ou la veille


48 h au réfrigérateur

/ Pelez les oignons : retirez la fine peau extérieure et coupez la tige à 1 cm du bulbe. Faites-les fondre à feu très doux une quinzaine de minutes, avec 6 cuillerées d'huile d'olive. Sortez-les avec une écumoire et réservez-les.

/ Pendant ce temps, faites revenir les morceaux de veau avec le beurre et le reste d'huile d'olive dans une cocotte à feu moyen, en les retournant souvent pour qu'ils soient uniformément dorés. Saupoudrez-les de farine, remuez bien et laissez cuire pendant 5 minutes. Arrosez-les le jus de citron, versez le vin blanc et le bouillon, salez, poivrez et ajoutez la sauge.

/ Amenez doucement à petite ébullition puis couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu très doux. Ajoutez alors les petits oignons dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel et en poivre.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE VEAU EN MORCEAUX (POITRINE OU TENDRON)
- 1 BOTTE D'OIGNONS NOUVEAUX
- 20 G DE BEURRE
- 8 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 10 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 10 CL DE VIN BLANC SEC
- LE JUS DE 1 CITRON
- 5 OU 6 FEUILLES DE SAUGE
- 1 CUILL. À SOUPE BIEN PLEINE DE FARINE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LA SAUCE DOIT ÊTRE ONCTUEUSE EN FIN DE CUISSON : SI ELLE EST TROP LIQUIDE, DÉCOUVREZ LA COCOTTE POUR PERMETTRE L'ÉVAPORATION.


VIN — UN VIN ROUGE DE LOIRE : **CHINON**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux. Accompagnez de nouilles fraîches, bien sûr, puisque ce menu est italien…

Ce repas « sud-ouest » n'est pas lourd du tout si vous accompagnez le parmentier de canard d'une salade verte. L'entrée comme le plat sont parfaits pour accompagner les grands vins rouges de la région.



CRÈME DE CÉLERI AUX GÉSIERS CONFITS









POUR 6 PERSONNES

- 1 BOULE DE CÉLERI-RAVE
- 50 CL DE LAIT
- 200 G DE GÉSIERS DE CANARD CONFITS
- 50 G DE BEURRE
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ REMPLACER LES GÉSIERS CONFITS PAR DES COPEAUX DE FOIE GRAS MI-CUIT.

/ Épluchez le céleri et coupez-le en lamelles. Faites fondre le beurre dans une casserole et mettez les lamelles de céleri à étuver doucement pendant 10 minutes.

/ Salez, poivrez, versez le lait et le même volume d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire 30 minutes à petits frémissements.

/ Égouttez le céleri en conservant le liquide de cuisson. Mettez-le dans le bol d'un robot électrique et mixez-le pendant 2 ou 3 minutes, en ajoutant assez de liquide de cuisson pour obtenir une purée fluide. Passez au chinois, ajoutez la crème fraîche, mélangez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

/ Ôtez les parties gélatineuses des gésiers confits. Coupez-les en lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur. Conservez les gésiers confits dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez doucement la crème de céleri jusqu'à la limite de l'ébullition. Répartissez les lamelles de gésiers dans les assiettes et versez la crème dessus : sa chaleur suffira à les réchauffer.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
CHARLOTTE DE POIRE AUX FRAMBOISES

POUR UN MENU SUD-OUEST
PÊCHES À LA BORDELAISE



ARMENTIER DE CANARD AUX CÈPES

 30 min  1 h  jusqu'à 48 h avant  48 h au réfrigérateur

/ Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée, pendant 40 à 50 minutes selon leur taille, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Laissez-les refroidir un peu pour pouvoir les manipuler, puis épluchez-les et écrasez-les grossièrement à la fourchette.

/ Ôtez les os de cuisses de canard, retirez la peau et coupez la chair en gros morceaux.

/ Coupez le bout terreux des pieds des cèpes, puis essuyez les champignons avec un linge humide et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir à la poêle dans le beurre, à feu assez vif, pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que toute leur eau de végétation soit évaporée.

/ Versez dans le fond d'un plat à gratin 2 cuillerées à soupe de graisse de canard fondue. Étalez ensuite la moitié des pommes de terre écrasées puis répartissez la chair de canard et les cèpes. Versez encore la valeur de 2 cuillerées à soupe de graisse de canard fondue, salez et poivrez. Recouvrez avec le reste des pommes de terre écrasées et arrosez à nouveau de 2 cuillerées à soupe de graisse de canard fondue.

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG DE GROSSES POMMES DE TERRE (BINTJE)
- 4 CUISSES DE CANARD CONFITES
- 6 CUILL. À SOUPE DE LA GRAISSE DES CONFITS DE CANARD
- 250 G DE CÈPES
- 30 G DE BEURRE
- SEL, POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ PRÉPARER DE PETITS PARMENTIERS DANS DES PLATS À GRATIN INDIVIDUELS. LE RÉCHAUFFAGE EST ALORS PLUS RAPIDE (5 À 10 MINUTES). FROTTEZ LE PLAT AVEC UNE GOUSSE D'AIL AVANT D'Y METTRE LES POMMES DE TERRE.



UN VIN ROUGE DE BORDEAUX : **CÔTES-DE-CASTILLON**

CONSERVATION Laissez bien refroidir, recouvrez le plat d'un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant 15 à 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Servez dans le plat de cuisson. Accompagnez d'une belle salade verte.

Voici un exemple de repas convivial, réalisé à partir de produits très bon marché. L'entrée comme le plat peuvent être préparés 48 heures à l'avance.

ENTRÉE — RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ


15 min


pas de cuisson


jusqu'à 3 jours à l'avance


3 jours au réfrigérateur

/ Sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le ramollir à température ambiante.

/ Si vous utilisez un poisson entier, coupez la tête et la queue, ouvrez-le en deux, retirez l'arête et la peau : l'opération est très facile avec les poissons fumés.

/ Écrasez à la fourchette la chair du maquereau puis malaxez-la avec le beurre, la crème et le jus de citron. Poivrez et mélangez bien.

/ Mettez les rillettes dans une terrine, en les tassant bien.

POUR 6 PERSONNES

- 250 G DE FILETS DE MAQUEREAU FUMÉ OU 1 MAQUEREAU FUMÉ ENTIER D'ENVIRON 400 G
- 75 G DE BEURRE
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- LE JUS DE 1 CITRON
- POIVRE DU MOULIN

POUR SERVIR :

- PAIN À GRILLER
- 1 CITRON

CONSEILS

VOUS POUVEZ PRÉPARER CES RILLETTES AVEC D'AUTRES POISSONS FUMÉS À CHAUD, NOTAMMENT DES TRUITES OU DES ANGUILLES.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez bien frais, dans la terrine, avec des tranches de pain grillé et des quartiers de citron.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
ŒUFS À LA NEIGE, CRÈME ANGLAISE AU CAFÉ

POUR UN MENU TRADITIONNEL
CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

PLAT CUISSES DE POULET EN CASSOULET


30 min


trempage des haricots : 6 h
cuisson : 2 h


24 h avant


48 h au réfrigérateur

/ Faites tremper les haricots pendant au moins 6 heures dans un récipient d'eau froide. Égouttez-les.

/ Épluchez les carottes et l'oignon. Coupez les carottes en rondelles, piquez les clous de girofle dans l'oignon. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en dés. Lavez le poivron. Ouvrez-le, retirez le cœur et les graines et taillez-le en très petits dés. Frottez les gousses d'ail sans les éplucher. Coupez chaque cuisse de poulet en deux.

/ Mettez les haricots dans un faitout avec les carottes, l'oignon et le bouquet garni. Versez le bouillon, amenez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire très doucement pendant environ 1 h 30, en écumant de temps en temps, jusqu'à ce que les haricots soient tendres sans se défaire. Retirez du feu, enlevez le bouquet garni et l'oignon.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une cocotte allant au four, faites fondre la graisse de canard, ajoutez le poivron et laissez-le fondre doucement 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et les cuisses de poulet, et faites-les dorer de tous côtés, en les retournant plusieurs fois.

/ Jetez la plus grande partie de la graisse de cuisson, mettez les haricots dans la cocotte, remuez délicatement puis ajoutez le paprika, le cayenne et les dés de tomate. Couvrez, glissez la cocotte dans le four et laissez cuire 30 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 6 cuisses de poulet
- 300 g de haricots blancs secs
- 2 tomates moyennes
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 3 gousses d'ail
- 1 l de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 2 cuill. à soupe de graisse de canard
- 1 1/2 cuill. à café de paprika doux
- 1 ou 2 pincées de piment de Cayenne (selon le goût)
- 1 bouquet garni
- 1 cuill. à soupe de persil ciselé
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous aimez les plats un peu relevés, ajoutez un peu de piment d'Espelette avant de mettre la cocotte au four.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 30 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5). Servez dans la cocotte de cuisson, en parsemant le persil en surface.



Un vin rouge de Dordogne : **bergerac**

Ce menu de fête, parfait pour deux, est très facile à réaliser pour une grande tablée. La préparation en salmis convient aussi bien au gibier qu'aux petites volailles.



ROULEAUX DE FOIE GRAS AUX NOIX

 10 min  pas de cuisson  la veille  48 h au réfrigérateur

POUR 2 PERSONNES

- **140** g de foie gras de canard mi-cuit
- **50** g de noix sèches
- **50** g de mâche
- **1** cuill. à soupe d'huile de noix
- **1** cuill. à café de vinaigre de Xérès
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez remplacer les noix par des noisettes. Assaisonnez alors la salade avec de l'huile de noisette.

/ Cassez les noix et décortiquez-les. Concassez-les grossièrement au pilon ou au robot électrique.

/ Divisez le foie gras en 2 parts. Écrasez les portions à la fourchette puis malaxez bien le foie pour l'assouplir. Formez des cylindres en les roulant avec la main.

/ Roulez les cylindres de foie gras dans les noix concassées en pressant légèrement pour qu'elles adhèrent bien. Posez ces rouleaux sur une assiette.

/ Lavez la mâche dans plusieurs eaux, essorez-la soigneusement.

/ Mélangez l'huile de noix, le vinaigre de Xérès, du sel et du poivre dans un bol, en fouettant à la fourchette pour émulsionner l'ensemble.

CONSERVATION Couvrez les rouleaux de foie et la vinaigrette de film transparent et mettez au réfrigérateur. Conservez la mâche au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Disposez dans chaque assiette un rouleau de foie gras et 3 ou 4 bouquets de mâche, arrosez-les d'une cuillerée de vinaigrette.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
Tarte à l'orange

POUR UN REPAS DE FÊTE
Soufflé glacé à la crème de marrons

PLAT SALMIS DE PIGEON

 50 min  environ 20 min  la veille  jusqu'à 48 h au réfrigérateur

/Épluchez la carotte et l'oignon, nettoyez les champignons puis émincez tous les légumes. Laissez le beurre à température ambiante.
/Faites revenir les pigeons avec l'huile dans une sauteuse à feu vif, 4 à 5 minutes sur le dos, puis 1 minute sur chaque côté de la poitrine. Retirez-les de la sauteuse et laissez-les tiédir un peu.
/Séparez les cuisses de la carcasse et prélevez les filets des pigeons avec un petit couteau pointu. Les cuisses doivent être rosées et les filets très saignants. Réservez-les au frais. Avec un grand couteau, coupez les carcasses en morceaux.
/Faites fondre 30 g de beurre dans la sauteuse, ajoutez l'oignon et la carotte et laissez mijoter 5 minutes. Posez les carcasses sur les légumes, faites cuire 5 minutes en remuant, puis ajoutez les champignons et faites cuire encore 5 minutes.
/Chauffez le cognac, versez-le sur les carcasses et flambez-les. Salez, poivrez, ajoutez le quatre-épices, versez le vin rouge et le jus de veau puis laissez cuire 30 minutes.
/Filtrez la sauce obtenue à travers une passoire dans la cocotte de service, et amenez à ébullition. Malaxez le beurre restant avec la farine, jetez-le dans la sauce en fouettant vivement et laissez cuire 2 minutes à petits frémissements, sans cesser de remuer. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
/Retirez du feu, mettez les cuisses et les filets dans la sauce et retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Achevez la cuisson du salmis dans la cocotte, 10 minutes à petits frémissements. Servez dans le plat de cuisson.

POUR 2 PERSONNES

- 2 pigeonneaux
- 8 cl de cognac
- 20 cl de bon vin rouge
- 10 cl de jus de veau (préparé avec du concentré)
- 50 g de champignons de Paris
- 1 carotte
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 1 cuill. à café de farine
- 1 cuill. à soupe d'huile
- 1 pincée de quatre-épices
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez préparer ce salmis de la même manière avec des canards colverts, des canetons d'élevage ou même des pintadeaux : prolongez alors un peu la cuisson.



VIN — Un vin rouge du Sud-Ouest : **MADIRAN**

Un plat d'agneau longuement braisé avec du vin blanc et de l'ail, si fondant qu'on pourrait le manger à la cuillère ! N'ayez aucune crainte quant à la quantité d'ail employée : la cuisson le rend parfaitement digeste.



VELOUTÉ GLACÉ DE HARICOTS AUX TRUFFES

 10 min

 pas de cuisson

 au moins la veille et, mieux encore, 2 jours avant



POUR 6 PERSONNES

- 400 G DE HARICOTS BLANCS AU NATUREL (EN CONSERVE)
- 15 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC UNE TABLETTE DE CONCENTRÉ)
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- ENVIRON 80 G DE TRUFFE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Égouttez et rincez les haricots. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec le bouillon, salez et poivrez légèrement.

/ Mixez les haricots pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Ajoutez la crème et mixez encore quelques instants pour que le mélange soit homogène et mousseux. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

/ Réservez 6 lamelles de truffe pour le décor. Coupez le reste en lamelles ou en bâtonnets et ajoutez-les à la préparation. Mélangez bien.

CONSEILS

METTEZ LA TRUFFE AU MOINS 24 HEURES AVEC LES AUTRES INGRÉDIENTS POUR QU'ELLE LEUR COMMUNIQUE TOUT SON PARFUM.
EN VERSION PLUS ÉCONOMIQUE, SUPPRIMEZ SIMPLEMENT LA TRUFFE.

CONSERVATION Versez dans un saladier, couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Fouettez légèrement pour homogénéiser l'ensemble, versez dans des coupelles ou des verres, décorez d'une lamelle de truffe et servez.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS DE FÊTE
COURONNE DE POMMES EN GELÉE DE VIN DOUX

POUR UN MENU ENTRE AMIS
ŒUFS À LA NEIGE, CRÈME ANGLAISE AUX PRUNEAUX ET À L'ARMAGNAC

PLAT AGNEAU À LA PÉRIGOURDINE


40 min


5 à 6 heures


au moins la veille et, mieux encore, 2 ou 3 jours avant


4 à 5 jours au réfrigérateur ou surgélation

/Épluchez l'ail. Pelez les tomates après les avoir plongées 30 secondes dans l'eau bouillante. Coupez-les en quartiers.
/Faites bouillir 3 litres d'eau dans une grande marmite avec le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle, du sel et du poivre pendant une quinzaine de minutes.
/Plongez l'agneau dans ce court-bouillon et laissez-le cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Retirez-le du liquide et égouttez-le sur un torchon.
/Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte juste assez grande pour contenir l'agneau. Faites-le revenir à feu moyen en le retournant pour bien le faire dorer. Salez et poivrez.
/Faites chauffer l'armagnac (ou l'eau-de-vie) dans une petite casserole, versez-le sur la viande et flambez.
/Retirez la cocotte du feu, répartissez les gousses d'ail et les tomates autour de l'agneau, puis mouillez avec le vin blanc et 35 cl du bouillon de cuisson de la viande. Ajoutez le thym, le laurier et assaisonnez à nouveau légèrement.
/Préchauffez le four à 150 °C. Délayez la farine avec un peu d'eau, couvrez la cocotte et soudez le couvercle avec cette pâte. Enfournez et laissez cuire très doucement 5 à 6 heures.
/Retirez la cocotte du four, sortez délicatement l'agneau et posez-le dans le plat de service – qui doit pouvoir aller au four. Écrasez les gousses d'ail à la fourchette. Goûtez la sauce, rectifiez l'assaisonnement et versez-la sur la viande.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 gigot d'agneau d'environ 2 kg ou 2 petites épaules
- une quarantaine de gousses d'ail
- 4 grosses tomates bien mûres
- 3 cuillerées à soupe de graisse d'oie
- 1 bouquet garni
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 10 cl d'armagnac ou d'eau-de-vie de prune
- 50 cl de vin blanc doux (Monbazillac)
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- farine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez utiliser indifféremment du gigot ou de l'épaule d'agneau. Si vous souhaitez une sauce bien lisse, passez-la rapidement au mixeur en fin de cuisson. Accompagnez ce gigot d'un mélange de haricots blancs et verts.



Un vin rouge du Sud-Ouest : **Cahors**

CONSERVATION Laissez tiédir, puis couvrez et mettez au réfrigérateur ou au congélateur.

AU DERNIER MOMENT Faites réchauffer à four moyen (160 °C - th. 5/6) pendant 40 à 50 minutes et servez.

Facile à préparer, ce menu asiatique plaira à tous, car il est très délicatement épicé.



NEMS CROUSTILLANTS AUX CREVETTES


30 min


10 à 12 min


la veille


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **150** G DE CAROTTES
- **80** G D'OIGNON BLANC
- **1/2** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- **200** G DE POUSSES DE SOJA
- **250** G DE CREVETTES ROSES, CUITES ET DÉCORTIQUÉES
- **2** CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE
- **10** CL D'HUILE D'ARACHIDE
- **9** FEUILLES DE BRICK

POUR LA SAUCE

- **2** CUILL. À SOUPE DE SAUCE NUOC-MÂM
- **3** CUILL. À SOUPE D'EAU
- LE JUS DE **1** CITRON VERT
- **1/2** CUILL. À CAFÉ DE PIMENT
- **1** CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE CISELÉE

/ Pelez, lavez et râpez les carottes. Épluchez et hachez très finement l'oignon. Faites-les fondre ensemble à feu doux pendant 5 minutes dans l'huile. Plongez les pousses de soja 1 minute dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les à l'eau courante et laissez-les bien égoutter. Hachez-les au couteau.

/ Hachez finement les crevettes avec un couteau bien aiguisé. Réunissez-les dans un saladier avec la coriandre fraîche ciselée, la carotte, l'oignon et le soja, et mélangez bien.

/ Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail et coupez-les en deux. Posez 1 cuillerée de la préparation au centre de chaque demi-feuille, rabattez les côtés sur le mélange puis enroulez les feuilles en serrant bien. Rangez les petits rouleaux sur une plaque antiadhésive et enduisez-les uniformément d'huile au pinceau.

/ Mélangez les ingrédients de la sauce dans un bol.

CONSERVATION Couvrez d'un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur. Couvrez le bol de sauce d'un film transparent.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 10 à 12 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Servez la sauce en coupelle.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
GÂTEAU À LA BANANE

POUR UN MENU EXOTIQUE
MOUSSES AU CITRON



POT-AU-FEU DE CANARD AU SOJA

 15 min







/ Incisez la peau des cuisses de canard sans entamer la chair et retirez-la complètement en la tirant avec les doigts.

/ Recoupez chaque cuisse en deux puis essuyez soigneusement les morceaux avec un papier absorbant. Pelez et émincez le gingembre. Hachez finement la ciboule.

/ Versez le bouillon dans un petit faitout avec la sauce soja et le xérès. Ajoutez le gingembre, la badiane, la cannelle et le cumin et amenez doucement à la limite de l'ébullition. Plongez les morceaux de canard dans le bouillon, en les immergeant complètement – rajoutez éventuellement un peu de bouillon si nécessaire.

/ Faites doucement repartir l'ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petits frémissements pendant environ 45 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 6 cuisses de canard
- 2 rondelles de gingembre frais
- 1 ciboule
- 1 l de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 20 cl de sauce soja
- 10 cl de xérès sec
- 4 étoiles de badiane
- 1 cm de bâton de cannelle
- 1 cuill. à café de cumin moulu
- 2 cuill. à soupe de coriandre fraîche ciselée

CONSEILS

Vous pouvez compléter le plat en ajoutant 4 carottes et 4 petits blancs de poireaux, 20 minutes avant la fin de la cuisson.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une quinzaine de minutes à feu très doux pour que le contenu du faitout soit bouillant. Ajoutez la ciboule et laissez reposer 5 minutes. Parsemez la coriandre ciselée avant de servir. Accompagnez d'un riz blanc



Pour un tête-à-tête exotique, un menu léger qu'on peut aussi accompagner d'un champagne rosé tout au long du repas.



Entrée — Consommé aux crevettes

 20 min

 environ 10 min

 la veille

 jusqu'à 72 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- **1** L DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- **400** G DE QUEUES DE GROSSES CREVETTES CRUES, FRAÎCHES OU SURGELÉES
- **200** G DE TRÈS PETITS CHAMPIGNONS DE PARIS (BOUCHONS)
- **100** G DE CHOU CHINOIS
- **1** TIGE DE CITRONNELLE
- **2** RONDELLES DE GINGEMBRE
- **5** CL DE SAUCE SOJA
- **1** CUILL. À SOUPE DE CORIANDRE CISELÉE

/ Retirez les feuilles dures extérieures et coupez l'extrémité de la tige de citronnelle, puis fendez-la en deux dans la longueur. Épluchez le gingembre. Nettoyez les champignons. S'ils sont vraiment très petits, laissez-les entiers, sinon coupez-les en deux ou en quatre. Retirez le cœur dur du chou puis émincez-le finement.

/ Versez le bouillon dans un petit faitout et amenez à ébullition. Ajoutez la citronnelle, le gingembre, les champignons et laissez cuire 10 minutes à petits frémissements.

/ Ajoutez le chou et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Versez la sauce soja dans le bouillon, remuez et retirez du feu.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur. Conservez les crevettes dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Retirez la citronnelle et le gingembre du faitout et portez doucement le bouillon à ébullition. Ajoutez les queues de crevettes, faites reprendre l'ébullition et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu, ajoutez la coriandre, laissez reposer 1 minute et servez.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU DIÉTÉTIQUE
CARPACCIO D'ANANAS À LA VANILLE

POUR UN MENU EXOTIQUE
POIRES EN PAPILLOTES AU GINGEMBRE CONFIT

PLAT — MAGRETS DE CANARD LAQUÉS


30 min

35 min

la veille

24 h au réfrigérateur

/ Retirez la peau des magrets en la décollant délicatement de la chair avec la pointe d'un petit couteau puis en tirant dessus.

/ Pelez et écrasez la gousse d'ail. Hachez la tige de ciboule aussi finement que possible.

/ Mélangez la sauce soja, le xérès, l'huile, le miel, l'épice aux cinq parfums, la ciboule et l'ail dans un plat à gratin. Posez les magrets de canard dedans et retournez-les plusieurs fois pour bien les imprégner du mélange.

POUR 4 PERSONNES

- 4 magrets de canard d'environ 250 g chacun
- 2 cuill. à soupe de sauce soja
- 2 cuill. à soupe de xérès sec
- 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuill. à café de miel liquide
- 1 cuill. à café d'épice aux cinq parfums
- 1 tige de ciboule
- 1 gousse d'ail

CONSEILS

Certains magrets peuvent peser jusqu'à 450 g. Dans ce cas, prévoyez-en un pour deux convives et augmentez le temps de cuisson de 2 ou 3 minutes.

CONSERVATION Couvrez de film transparent, mettez au réfrigérateur et retournez de temps en temps les magrets dans leur marinade.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire pendant environ 8 minutes, pour une viande rosée, dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7). Servez à la sortie du four. Accompagnez d'un riz blanc ou d'une poêlée de légumes asiatiques (germes de soja, champignons, chou, etc.).


VIN — Un vin rosé du Rhône : **TAVEL**

Ce menu très bon marché plaira à tous. La poitrine de veau farcie, délicieuse froide, peut constituer un repas du lendemain. Accompagnez-la alors d'une salade verte.

ENTRÉE ŒUFS POCHÉS EN SALADE DE LENTILLES


30 min


35 min


la veille


24 h au réfrigérateur

/Épluchez l'oignon et piquez-le du clou de girofle. Lavez et égouttez les lentilles. Retirez la couenne du lard et coupez-le en fines lamelles.

/Faites cuire les lentilles 30 minutes à l'eau bouillante salée avec l'oignon. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

/Faites dorer les lamelles de lard à feu assez vif, dans une poêle antiadhésive.

/Faites pocher les œufs. Versez 2 litres d'eau et le vinaigre dans une casserole large et portez à la limite de l'ébullition. Cassez les œufs l'un après l'autre dans une tasse, approchez-la le plus près possible de l'eau et retournez-la d'un seul coup pour faire glisser l'œuf dans l'eau. Faites cuire 3 à 5 minutes en regroupant le blanc autour du jaune avec une cuillère. Sortez les œufs avec une écumoire, posez-les sur un papier absorbant et égalisez les bords aux ciseaux.

/Préparez la vinaigrette dans un bol en fouettant le vinaigre balsamique avec un peu de sel et l'huile d'olive.

POUR 6 PERSONNES

- 200 g de lentilles vertes
- 6 œufs extra-frais
- 200 g de poitrine de porc demi-sel
- 1 petit oignon
- 1 clou de girofle
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill.à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour être pochés, les œufs doivent extra-frais. Sinon, faites-les cuire mollets (6 minutes d'ébullition), puis écalez-les et mettez-les au frais.

CONSERVATION Couvrez les lentilles, enveloppez le lard de papier aluminium et mettez les œufs pochés dans une boîte hermétique. Conservez le tout au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites tiédir les lentilles 15 secondes au four à micro-ondes et mélangez-les bien à la vinaigrette. Répartissez-les, en dôme, sur les assiettes et posez un œuf et quelques lardons par-dessus.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS TRADITIONNEL
Far aux pruneaux

POUR UN REPAS FAMILIAL
Mousse au chocolat

PLAT POITRINE DE VEAU FARCIE


40 min

environ 2 h

au moins la veille

72 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 poitrine de veau d'environ 1,2 kg, désossée et fendue par le boucher pour être farcie
- 250 g de poitrine de porc demi-sel
- 1 pied de veau
- 150 g de champignons de Paris
- 150 g de châtaignes cuites au naturel (sous vide ou surgelées)
- 50 cl de bouillon de bœuf (frais ou préparé avec du concentré)
- 1 œuf
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 carotte
- 30 g de beurre
- 5 cl d'huile
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

En saison, ou pour un repas plus festif, remplacez les champignons de Paris par des cèpes

/ Épluchez et hachez finement les échalotes. Nettoyez et hachez les champignons. Faites-les revenir ensemble avec le beurre, dans une poêle à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et commencent à prendre couleur. Salez et poivrez.

/ Ôtez la couenne de la poitrine de porc et mettez-la de côté. Passez la chair au hachoir. Écrasez grossièrement les châtaignes à la fourchette.

/ Dans un petit saladier, réunissez la poitrine de porc hachée, les châtaignes, les champignons, les échalotes et l'œuf. Salez, poivrez puis mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit parfaitement homogène.

/ Salez l'intérieur de la poitrine de veau et remplissez-la avec la farce. Recousez l'ouverture avec du fil de cuisine.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Épluchez l'oignon et la carotte, taillez-les en petits dés. Coupez la couenne en morceaux. Faites-les revenir doucement à l'huile, pendant 5 à 10 minutes, dans une cocotte allant au four. Posez la poitrine farcie sur cette garniture, faites-la dorer 10 minutes de chaque côté puis ajoutez le pied de veau et versez le bouillon. Couvrez, enfournez et faites cuire pendant 2 heures en retournant la poitrine à mi-cuisson et en l'arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.

/ Sortez la poitrine et posez-la dans un plat en terre profond, allant au four. Versez le jus sur la viande en le filtrant à travers une passoire.



Un vin rouge du Rhône : **Cornas**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez avec un papier aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant environ 30 minutes au four préchauffé à 150° (th. 5).

Ces plats d'inspiration marocaine sont très économiques. Vous pouvez aussi servir les carottes au cumin et à l'orange chaudes, en garniture d'une viande.

ENTRÉE — CAROTTES AU CUMIN ET À L'ORANGE


10 min


15 min


la veille


48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 500 G DE CAROTTES
- 1 ORANGE
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CUMIN MOULU
- 1 CUILL. À SOUPE DE GRAINES DE CUMIN
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/Épluchez les carottes au couteau économe, lavez-les et détaillez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
/Mettez les rondelles de carottes à cuire dans une casserole avec 10 cl d'eau, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le cumin moulu, du sel et du poivre. Couvrez la casserole et laissez cuire 15 minutes à feu doux.
/Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en fines lamelles. Pressez l'orange et récupérez le jus.
/Égouttez les carottes et versez-les dans un saladier. Arrosez-les du jus d'orange et du reste de l'huile d'olive, ajoutez les graines de cumin et l'ail, et mélangez bien.

CONSEILS

SI VOUS SUPPORTEZ MAL L'AIL CRU, PLONGEZ-LE 1 MINUTE DANS L'EAU BOUILLANTE AVANT DE L'UTILISER.

CONSERVATION Couvrez de film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez le saladier du réfrigérateur au moins 1 heure à l'avance. Mélangez bien avant de servir.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU ENTRE AMIS
TARTE À L'ORANGE

POUR UN MENU MAROCAIN
PAPILLOTES DE FIGUES AUX RAISINS ET AU MIEL

PLAT B BOULETTES DE BŒUF EN TAJINE

 30 min

 30 min

 jusqu'à 48 h à l'avance

 48 h au réfrigérateur

/ Épluchez les oignons. Hachez-en un finement et coupez les 3 autres en deux puis en lamelles. Pressez le citron et récupérerez le jus.

/ Mettez la viande dans une jatte avec 1 cuillerée à café de sel fin, l'oignon haché, la coriandre, le cumin, le gingembre et le piment rouge. Mélangez bien puis humectez vos mains et formez des boulettes de la taille d'une grosse noix.

/ Faites fondre les lamelles d'oignon à l'huile d'olive, dans une sauteuse placée sur feu très doux, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides. Ajoutez le paprika, salez et poivrez, puis versez le jus de citron et laissez mijoter doucement pendant 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps.

/ Ajoutez les boulettes et le safran, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes. Versez dans le plat à tajine que vous utiliserez pour le service.

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de bœuf maigre haché
- 4 oignons
- 1 citron
- 2 cuill. à café de paprika doux
- 1 cuill. à café de cumin en poudre
- 1/2 cuill. à café de piment rouge en poudre
- 1/2 cuill. à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de safran
- 3 cuill. à soupe de coriandre ciselée
- 10 cl d'huile d'olive
- sel

CONSEILS

Le plat à tajine n'est pas absolument indispensable : un plat en terre avec couvercle convient également.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant 15 à 20 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).



Pour un repas décontracté entre amis, ce menu est particulièrement facile à servir. Le coq met bien en valeur les vins rouges, petits ou grands.



TERRINE DE FOIES DE VOLAILLES


40 min


1 h 15


au moins 72 h avant


10 jours au réfrigérateur

/ Séparez les plus beaux lobes des foies de volaille (environ la moitié du poids total des foies). Retirez la couenne de la poitrine de porc.

/ Faites revenir les lobes de foie de volaille à la poêle dans le beurre, pendant 2 minutes, en les retournant une ou deux fois. Salez, poivrez et laissez refroidir.

/ Passez la poitrine de porc au hachoir avec le reste des foies de volaille. Ajoutez 15 g de sel fin, 5 g de poivre moulu, la pincée de quatre-épices, le cognac et mélangez bien.

/ Découpez deux rectangles de barde de la taille de votre terrine et posez-en un dans le fond. Étalez le tiers du hachis, disposez les lobes de foie entiers dessus, sans leur faire toucher les bords de la terrine, puis recouvrez du hachis restant. Égalisez la surface et posez le second rectangle de barde.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6) et versez un peu d'eau bouillante dans la lèchefrite. Posez la terrine dedans et faites cuire pendant environ 1 h 15.

/ Laissez refroidir dans le four éteint.

CONSERVATION Mettez la terrine couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Ôtez la barde, et servez la terrine en la coupant en tranches. Accompagnez de pain grillé, de cornichons et d'une salade de mâche.

POUR 6 PERSONNES

- 500 g de foies de volaille (poulet ou, mieux, canard)
- 500 g de poitrine de porc fraîche
- un grand morceau de barde de lard fine
- 30 g de beurre
- 2 cuill. à soupe de cognac
- 1 pincée de quatre-épices
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez aussi accompagner cette terrine d'un chutney ou d'une confiture d'oignons.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Mousses aux fruits exotiques

POUR UN MENU TRADITIONNEL
Riz au lait aux fruits confits

PLAT COQ AU BEAUJOLAIS


30 min


2 h


jusqu'à 48 h avant


3 jours au réfrigérateur

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 coq d'environ 2 kg, coupé en morceaux
- 75 cl de beaujolais
- 200 g de poitrine de porc demi-sel
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de petits oignons grelots
- 1 cuill. à soupe de persil haché
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 30 g de beurre
- 1 cuill. à soupe de farine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez aussi préparer le coq avec un bourgogne rouge ou un vin d'Auvergne, le chanturgue.

/ Faites chauffer le vin dans une casserole : quand le liquide frémit, approchez une allumette de la surface et faites brûler le vin.

/ Épluchez les oignons grelots. Nettoyez les champignons et coupez-les en deux ou en quatre s'ils sont très gros. Enlevez la couenne de la poitrine de porc et taillez-la en petits lardons. Dans une poêle, faites revenir doucement les oignons, les lardons et les champignons au beurre pendant 5 minutes. Réservez-les.

/ Faites dorer les morceaux de coq à l'huile, dans une grande cocotte placée sur feu vif, en les retournant souvent pour qu'ils soient uniformément colorés. Saupoudrez la farine, remuez bien et laissez cuire 5 minutes. Salez et poivrez.

/ Versez le vin dans la cocotte et portez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire très doucement pendant 1 h 45. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les oignons, les lardons et les champignons. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel et en poivre.


VIN — Un vin rouge du Beaujolais : **chenas**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux. Accompagnez de nouilles fraîches.

Pour changer des acras et des currys, souvent très épicés, ce menu antillais peut être servi aux enfants, car le colombo est souvent assez doux.

ENTRÉE

ŒUFS FARCIS À LA CRÉOLE

 20 min

 15 min

 quelques heures avant

 24 h au réfrigérateur

/Faites tremper la mie de pain dans le lait. Épluchez et hachez finement les oignons. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

/Faites cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante pour qu'ils soient durs, en les retournant souvent pour bien centrer les jaunes. Refroidissez-les à l'eau glacée puis écalez-les.

/Coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur et sortez délicatement les jaunes. Coupez très légèrement la base des blancs pour qu'ils restent stables.

/Dans un saladier, écrasez les jaunes d'œufs à la fourchette avec le persil, le thym, les oignons et l'ail. Ajoutez la mie de pain après l'avoir bien pressée entre vos doigts, salez, poivrez et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement homogène.

/Faites revenir la farce 5 minutes à la poêle avec le beurre et laissez-la refroidir. Garnissez-en les blancs en formant des dômes et saupoudrez de chapelure.

POUR 6 PERSONNES

- 6 gros œufs
- 2 oignons doux
- 2 petites gousses d'ail
- 50 g de mie de pain
- 15 cl de lait
- 2 cuill. à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuill. à soupe de feuilles de thym
- 2 cuill. à soupe de chapelure
- quelques brins de persil pour le décor
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez agrémenter cette entrée de filets d'anchois à l'huile.

CONSERVATION Rangez les œufs farcis dans une boîte hermétique et mettez-les au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Disposez les œufs sur un plat ou des assiettes froides, et décorez de petits bouquets de persil.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
AGRUMES EN GELÉE DE VIN DOUX

POUR UN MENU ANTILLAIS
BANANES RÔTIES À L'ORANGE

PLAT COLOMBO DE PORC


30 min


1 h


la veille


jusqu'à 3 jours au réfrigérateur

/ Coupez l'échine en morceaux d'environ 50 g chacun en ôtant un peu de gras s'il y en a trop. Hachez très finement le piment-oiseau.

/ Mettez la viande dans un saladier avec 5 cl d'huile, du sel, du poivre, 1 cuillerée à soupe de poudre de colombo et le piment haché. Remuez bien et laissez mariner 30 minutes.

/ Pelez et émincez finement les oignons. Épluchez l'aubergine et coupez-la en cubes. Supprimez les extrémités des courgettes et taillez-les en rondelles épaisses. Ôtez la queue et les graines du poivron et taillez-le en petits dés. Épluchez la mangue et coupez la chair en morceaux tout autour du noyau. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en lamelles.

/ Mettez le reste d'huile à chauffer dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux de porc une dizaine de minutes à feu doux avec les oignons, sans que ceux-ci prennent couleur.

/ Saupoudrez du reste de la poudre de colombo, versez 30 cl d'eau, ajoutez le bouquet garni, l'ail et le poivron. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu très doux. Ajoutez la courgette, l'aubergine et la mangue verte et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes.

/ En fin de cuisson, ajoutez l'ail et le jus de citron. Remuez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

POUR 6 PERSONNES

- 1,4 kg d'échine de porc coupée en morceaux
- 3 cuill. à soupe de poudre de colombo
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 mangue verte
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- le jus de 1 citron vert
- 1 piment-oiseau
- 10 cl d'huile

CONSEILS

Selon la force de la poudre de colombo, vous mettrez dans le plat plus ou moins de piment, voire pas du tout.
Accompagnez d'un riz blanc.


VIN — Un vin rosé du Languedoc : **Corbières**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux ou 30 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

Pas de raison de se priver de légumes frais en hiver, on peut très bien adapter le célèbre minestrone à la saison froide. On peut aussi le préparer en quantité importante, car il se réchauffe très bien.

ENTRÉE MINESTRONE AUX LÉGUMES D'HIVER


30 min + 6 h de trempage des haricots


1 h 30


la veille


48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 250 g de tomates
- 200 g de carottes
- 200 g de chair de potiron
- 200 g de céleri-branche
- 150 g de haricots blancs secs
- 1 gros oignon doux
- 15 cl d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour un plat complet, ajoutez 1 ou 2 pommes de terre et servez avec des tranches de pain grillées.

/ Faites tremper les haricots pendant au moins 6 heures dans un grand récipient d'eau froide. Égouttez-les et faites-les cuire dans un faitout avec 2 litres d'eau pendant 1 heure. Salez en fin de cuisson.

/ Pendant la cuisson des haricots, épluchez les carottes et l'oignon, coupez-les en petits dés. Détaillez de la même manière le potiron et le céleri.

/ Quand les haricots commencent à être tendres sans se défaire, ajoutez tous les légumes en cubes, le laurier, le thym et le romarin, et laissez cuire à feu très doux 30 minutes.

/ Plongez rapidement les tomates dans une casserole d'eau bouillante. Pelez-les puis coupez-les en dés en récupérant le jus. Ajoutez-les dans le faitout en fin de cuisson et laissez encore 5 minutes sur le feu.

/ Épluchez l'ail, écrasez-le au presse-ail et mélangez cette purée à l'huile d'olive dans un bol.

ENVIE DE DESSERT ?



Pour un repas en famille
Mousses à l'orange

Pour un menu italien
Tiramisu aux noix

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur. Couvrez le bol de sauce de film transparent.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une quinzaine de minutes à feu très doux. Mélangez la moitié de la sauce à la soupe et servez le reste en saucière.

PLAT LASAGNE À LA BOLOGNAISE


45 min


45 min


la veille


48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 250 g de lasagnes sèches (ou 500 g de fraîches)
- 200 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de pulpe de tomate (en conserve)
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 2 gros oignons
- 1 carotte
- 1 petite branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de bouillon de bœuf (frais ou préparé avec du concentré)
- 20 cl de vin blanc sec
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de concentré de tomates
- sel et poivre du moulin

Pour la béchamel :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 40 cl de lait

/ Épluchez les oignons, la carotte et la gousse d'ail. Coupez les oignons, le céleri et la carotte en petits dés, l'ail en fines lamelles.

/ Dans une casserole, faites revenir l'oignon, la carotte et le céleri une dizaine de minutes à feu doux avec l'huile d'olive. Ajoutez les viandes hachées et laissez dorer 10 minutes en remuant.

/ Ajoutez l'ail et la pulpe de tomate, le bouillon, le vin blanc et le concentré de tomates. Salez, poivrez et laissez cuire environ 25 minutes à feu doux.

/ Dans une petite casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez bien. Ôtez la casserole du feu, versez le lait tout doucement en remuant sans arrêt. Remettez à feu doux et faites cuire une dizaine de minutes sans cesser de remuer. Si la béchamel est trop épaisse, ajoutez un peu de lait. Ajoutez la moitié du parmesan et mélangez vivement.

/ Faites cuire les lasagnes à l'eau bouillante salée en respectant les indications de l'emballage. Égouttez-les au fur et à mesure et posez-les sur un papier absorbant.

/ Étalez une fine couche de sauce bolognaise dans le fond d'un plat à gratin, puis successivement une couche de lasagnes, une de sauce et un peu de parmesan. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de béchamel. Saupoudrez le reste de parmesan en surface.


VIN V Un vin rouge de Dordogne : **Pécharmant**

CONSERVATION Recouvrez le plat d'un film transparent et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire les lasagnes environ 30 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Si la surface colore trop, recouvrez le plat d'un papier d'aluminium.

L'*irish stew* est traditionnellement préparé avec du mouton et cuit donc longtemps. Mais l'agneau convient aussi, si vous jugez le mouton trop fort.



ENTRÉE CRÈME DE CHAMPIGNONS

 15 min

 15 min

 la veille

 24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 600 g de champignons de Paris
- 60 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 3 cuill. à soupe d'huile
- 1 petit bouquet de persil plat ciselé
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

En saison, vous pouvez réaliser de la même manière une crème de cèpes : 400 g de champignons suffisent alors, car les cèpes contiennent moins d'eau que les champignons de Paris.

/ Ôtez la partie terreuse des pieds des champignons. Lavez-les rapidement sans les faire tremper. Coupez une vingtaine de lamelles régulières de 2 à 3 mm d'épaisseur dans quelques champignons. Coupez les autres en deux ou en quatre selon leur taille.

/ Faites revenir les lamelles de champignons avec 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle sur feu vif, 1 minute de chaque côté pour qu'ils colorent légèrement. Réservez-les.

/ Faites revenir doucement les champignons restants pendant 10 minutes, dans une grande casserole, avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Salez, poivrez, versez le bouillon de volaille et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux. Retirez du feu.

/ Passez le contenu de la casserole au mixeur et transvasez-le dans une autre casserole en le filtrant à travers une passoire. Ajoutez la crème et mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur. Enveloppez les lamelles de champignons dans du papier d'aluminium.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux, sans faire bouillir. Versez dans des assiettes ou des coupelles et répartissez les lamelles de champignons en surface. Parsemez le persil.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un dîner entre amis
Tarte au chocolat

Pour un menu anglo-saxon
Gâteau de carottes aux raisins

PLAT IRISH STEW


20 min

2 h

la veille

24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1,5 KG DE COLLIER ET D'ÉPAULE DE MOUTON EN MORCEAUX
- 1 KG DE POMMES DE TERRE À CHAIR FERME
- 3 GROS OIGNONS DOUX
- 50 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- 50 CL DE VIN BLANC SEC
- 1 BOUQUET GARNI
- 3 CUILL.À SOUPE D'HUILE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ ACCOMPAGNER L'*IRISH STEW* D'UNE SAUCE À LA MENTHE PROPOSÉE À PART.

/ Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

/ Faites revenir les morceaux de mouton et les oignons une dizaine de minutes à l'huile, dans une cocotte à feu moyen, pour faire colorer un peu la viande. Salez et poivrez, puis sortez les morceaux de viande de la cocotte.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez une couche de rondelles de pommes de terre sur les oignons, salez légèrement, poivrez puis disposez une couche de viande. Posez le bouquet garni dessus. Alternez ainsi viande et pommes de terre en couches successives, en salant légèrement les pommes de terre au fur et à mesure. Versez enfin assez d'eau et de bouillon pour recouvrir le tout. Couvrez la cocotte, enfournez, faites cuire 15 minutes, puis baissez la température du four à 150 °C (th. 5), et poursuivez la cuisson pendant encore 1 h 30.



UN VIN ROUGE DE BORDEAUX : **CÔTES-DE-BOURG**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 20 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Toute la réussite de ce menu tient à la fraîcheur des produits utilisés pour les deux plats : du boudin qui vient d'être cuit et des petits maquereaux juste sortis de l'eau.



CROUSTILLANTS DE BOUDIN NOIR









/ Épluchez les pommes puis coupez-les en quatre en retirant le cœur et les pépins. Recoupez les quartiers horizontalement en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

/ Ôtez la peau des boudins, coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

/ Sur une feuille de pâte à brick, formez un cylindre en alternant rondelles de boudin noir et tranches de pommes, en utilisant pour chacun la moitié d'un boudin et d'une pomme. Salez et poivrez. Commencez à enrouler le cylindre dans la feuille de brick, repliez les extrémités puis finissez d'enrouler la feuille de brick.

/ Faites fondre doucement le beurre. À l'aide d'un pinceau, beurrez une plaque de four ou un plat à gratin et rangez-y les croustillants. Badigeonnez-les régulièrement au pinceau avec le reste de beurre.

POUR 4 PERSONNES

- 2 boudins noirs
- 2 pommes à cuire (reinettes ou boskoop)
- 4 feuilles de brick
- 40 g de beurre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez accompagner ces croustillants d'un mélange de salades (mâche, roquette, trévise) ou de quelques feuilles de cresson, assaisonnées d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.

CONSERVATION Recouvrez le plat d'un feuille de papier d'aluminium et mettez-le au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 10 à 2 minutes dans le four préchauffé à 180 °C° (th. 6).

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN MENU TRADITIONNEL
Riz au lait aux fruits confits

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
Meringue moelleuse aux fruits



PAPILLOTES DE MAQUEREAUX À LA MOUTARDE


15 min


10 min


le matin pour le soir ou la veille


24 heures au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 4 MAQUEREAUX D'ENVIRON 250 G CHACUN
- 4 FINES TRANCHES DE LARD DEMI-SEL
- 4 CUILL. À SOUPE DE MOUTARDE DE MEAUX
- 4 CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

LA MOUTARDE DE MEAUX EST RELATIVEMENT DOUCE. SI VOUS EN UTILISEZ UNE PLUS FORTE, DIMINUEZ UN PEU LA QUANTITÉ.

/ Videz les maquereaux puis rincez-les bien à l'eau fraîche. Essuyez-les avec du papier absorbant. Enroulez une tranche de poitrine autour de chaque poisson.

/ Mélangez la moutarde et la crème dans un bol.

/ Découpez 4 grands carrés de papier sulfurisé et étalez-les devant vous sur le plan de travail. Huilez largement le centre, posez un maquereau sur chacun puis enduisez le poisson du mélange moutarde-crème à l'intérieur et à l'extérieur.

/ Émiettez la feuille de laurier entre vos doigts et parsemez-en la surface. Salez et poivrez légèrement.

/ Formez des papillotes et fermez-les hermétiquement, sans les serrer, en repliant plusieurs fois les bords du papier. Rangez-les dans un plat à gratin.



UN VIN BLANC DU SUD-OUEST : **CÔTES-DE-GASCOGNE**

CONSERVATION Mettez le plat au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 12 à 15 minutes dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7) et servez aussitôt.

La tourte préparée la veille se réchauffe très bien, mais vous pouvez aussi la cuire au dernier moment pour la déguster à la sortie du four. Dans ce cas, enfournez les papillotes de maquereaux à quelques minutes d'intervalle.



ENTRÉE — TOURTE AUX POIREAUX


40 min


35 à 40 min


la veille


jusqu'à 48 h au réfrigérateur

/ Lavez soigneusement les blancs de poireau, séchez-les bien avec du papier absorbant puis émincez-les en fines lamelles.

/ Faites fondre 60 g de beurre dans une sauteuse à feu doux. Ajoutez les lamelles de poireau et faites-les cuire 20 minutes, en remuant souvent. Salez, poivrez et laissez refroidir.

/ Beurrez une tourtière de 26 cm de diamètre. Étalez les deux tiers de la pâte en un disque un peu plus grand et garnissez-en le moule. Étalez le reste de pâte en un disque plus petit qui servira de couvercle.

/ Battez les œufs en omelette avec la crème, du sel, du poivre et la pincée de noix muscade. Ajoutez les poireaux refroidis et remuez bien. Étalez dans le fond de tarte.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6.) Posez le couvercle de pâte sur les poireaux, et pincez tout le tour avec les doigts pour souder les deux abaisses. Avec un pinceau, enduisez la surface de jaune d'œuf. Découpez une petite cheminée au centre du couvercle. Enfournez et faites cuire pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

POUR 6 PERSONNES

- **600** G DE BLANCS DE POIREAUX
- **700** G DE PÂTE BRISÉE
- **4** ŒUFS
- **40** CL DE CRÈME LIQUIDE
- **75** G DE BEURRE
- **1** PINCÉE DE NOIX MUSCADE
- **1** JAUNE D'ŒUF DÉLAYÉ AVEC UN PEU D'EAU
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

PROPOSEZ UNE PETITE SAUCIÈRE DE CRÈME FRAÎCHE CHAUDE AVEC CETTE TOURTE.

CONSERVATION Recouvrez la tourte d'une feuille de papier d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6), en couvrant d'un papier d'aluminium.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
CARPACCIO D'ANANAS À LA VANILLE

POUR UN REPAS TRADITIONNEL
BLANC-MANGER AUX AMANDES ET AUX ABRICOTS

PLAT CRÉPINETTES DE SAUMON AUX LENTILLES


30 min


lentilles : 45 min
saumon : 12 à 15 min


la veille


24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1 KG DE FILET DE SAUMON SANS LA PEAU
- 6 BELLES TRANCHES DE JAMBON CRU
- 1 GRANDE CRÉPINE DE PORC
- 150 G DE LENTILLES VERTES
- 1 OIGNON
- 1 CLOU DE GIROFLE
- 1 CUILL. À SOUPE DE GRAISSE DE CANARD
- 2 FEUILLES DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ PRÉPARER LA RECETTE AVEC DE LA TRUITE DE MER, MOINS GRASSE QUE LE SAUMON.

/Mettez à tremper la crépine de porc dans un saladier d'eau froide.
/Épluchez l'oignon, piquez-le du clou de girofle. Rincez les lentilles dans une passoire.
/Portez à ébullition une casserole d'eau salée, ajoutez l'oignon piqué du clou de girofle, puis les lentilles, et laissez cuire 45 minutes à petite ébullition. Retirez l'oignon et égouttez les lentilles.
/Partagez le filet de saumon en 6 parts égales, épongez-les et vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes.
/Salez et poivrez chaque portion, émiettez les feuilles de laurier entre vos doigts et répartissez-les sur les morceaux de saumon. Enveloppez chaque pavé dans une tranche de jambon cru.
/Égouttez et épongez la crépine. Coupez-la en 6 morceaux et emballez les parts de saumon dedans. Rangez-les dans un plat à gratin.



UN VIN ROUGE DE LOIRE : ANJOU

CONSERVATION Couvrez le plat de film transparent et mettez-le au réfrigérateur. Conservez les lentilles dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire les crépinettes, 12 à 15 minutes selon leur épaisseur, dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6). Réchauffez les lentilles avec la graisse de canard pendant 10 minutes à feu très doux. Servez les crépinettes sur un lit de lentilles.

Ce menu italien sera traditionnel si vous servez des tagliatelles avec les paupiettes, et très léger si vous les remplacez par des épinards juste étuvés.



ENTRÉE A — AUBERGINES FARCIES À LA RICOTTA

 30 min

 30 min

 la veille

 24 heures au réfrigérateur

/ Lavez les aubergines. Ôtez le pédoncule, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, creusez-les à la cuillère en laissant une enveloppe d'environ 5 mm et réservez la chair. Salez légèrement l'intérieur des aubergines et posez-les à l'envers sur un papier absorbant.

/ Hachez finement la chair des aubergines au couteau. Mélangez-la avec les œufs, la ricotta, le parmesan, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le basilic et la menthe ciselés, du sel et du poivre.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez largement un plat à gratin. Badigeonnez l'intérieur des aubergines avec le reste d'huile d'olive et remplissez-les de farce. Enfournez et faites cuire pendant 30 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 3 aubergines
- 200 g de ricotta
- 100 g de parmesan râpé
- 3 œufs
- 1 cuill. à soupe de basilic ciselé
- 1 cuill. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 15 cl d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

La brousse, au lait de brebis, ou le fromage de chèvre frais peuvent remplacer la ricotta, à base de lait de vache.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU ITALIEN
TIRAMISU AUX NOIX

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
BAVAROIS AU CITRON VERT

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez d'un papier d'aluminium et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant 15 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5). Servez tiède.

PLAT PAUPIETTES DE VEAU À L'ITALIENNE








/ Épluchez les carottes, lavez les courgettes et le céleri. Coupez tous ces légumes en petits dés. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Épépinez-les puis coupez-les en dés.

/ Faites étuver les carottes, les courgettes et le céleri pendant 10 minutes, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, dans une poêle à feu très doux. Salez et poivrez, versez le vin blanc, ajoutez les tomates et laissez cuire 10 minutes pour faire évaporer le liquide.

/ Aplatissez bien les escalopes, salez-les et poivrez-les. Coupez la mozzarella en 6 tranches fines. Posez sur chaque escalope 1 tranche de jambon puis 1 de mozzarella et 1 cuillerée à soupe de légumes étuvés. Formez les paupiettes en enroulant les escalopes autour de la garniture et maintenez-les avec deux piques en bois.

/ Faites revenir doucement les paupiettes dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, environ 10 minutes, en les retournant de temps en temps. Ajoutez le reste des légumes et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 6 escalopes de veau fines
- 6 tranches de jambon de Parme
- 100 g de mozzarella
- 3 carottes
- 3 courgettes
- 1 petite tige de céleri
- 2 tomates
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Selon le marché, vous pouvez ajouter quelques cèpes aux légumes.
Accompagnez de tagliatelles fraîches ou d'épinards étuvés.



Un vin rouge de Provence : **CÔTES-DU-VENTOUX**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes, à feu très doux, dans la sauteuse.

Piliers de la cuisine basque, les poivrons sont très digestes si l'on prend la précaution de les griller et de les éplucher avant toute utilisation.



TARTE BASQUAISE

 40 min

 40 min environ

 jusqu'à 48 h avant

 48 heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 400 G DE PÂTE BRISÉE
- 4 POIVRONS ROUGES
- 2 OIGNONS DOUX
- 4 TRANCHES DE JAMBON CRU
- 4 ŒUFS
- 30 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2 CUILL.À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Ôtez le pédoncule des poivrons, coupez-les en larges bandes verticales et retirez les graines. Faites-les griller pendant 15 à 20 minutes à mi-hauteur du four, jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Laissez-les tiédir et retirez la peau. Coupez la chair des poivrons et le jambon en lanières.

/ Épluchez les oignons et émincez-les en fines lamelles. Dans une poêle, faites-les fondre à l'huile d'olive une dizaine de minutes à feu très doux.

/ Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7) et beurrez un moule à tarte de 26 cm de diamètre. Étalez la pâte au rouleau et garnissez-en le moule. Disposez les poivrons et le jambon en étoile dans le fond de tarte.

/ Battez les œufs en omelette dans un saladier avec la crème. Salez et poivrez, ajoutez les oignons, la pincée de piment et mélangez bien. Versez sur les poivrons et enfournez.

/ Au bout de 10 minutes, baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et laissez cuire encore 25 à 30 minutes.

CONSEILS

ACCOMPAGNÉE D'UNE SALADE VERTE, CETTE TARTE PEUT CONSTITUER UN REPAS LÉGER POUR 4 PERSONNES. VOUS POUVEZ AJOUTER 100 G DE GRUYÈRE RÂPÉ AU MÉLANGE CRÈME-ŒUFS.

CONSERVATION Enveloppez la tarte dans un papier d'aluminium et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez la tarte, couverte de papier d'aluminium, dans le four préchauffé à 150 °C (th. 5) pendant 10 à 20 minutes, selon que vous la servez tiède ou chaude.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN REPAS ENTRE AMIS
PAPILLOTES DE POIRES AU CHOCOLAT

POUR UN MENU BASQUE
CRÈMES CATALANES

PLAT CONFIT DE PORC À LA SAUGE


20 min + 24 h de salage

2 h 30

au moins 8 jours à l'avance

jusqu'à 3 mois au réfrigérateur

/ Étalez du gros sel dans le fond d'une terrine juste assez grande pour contenir l'échine, posez-y la viande et recouvrez-la de gros sel. Couvrez et laissez 24 heures au frais.

/ Retirez la viande du sel, rincez-la puis épongez-la soigneusement avec du papier absorbant. Rincez et séchez la terrine. Ciselez finement les feuilles de sauge et mélangez-les à 3 cuillerées à soupe de poivre moulu.

/ Épluchez les gousses d'ail. Plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez-les et laissez-les refroidir. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et roulez-les dans le mélange sauge-poivre.

/ Piquez l'échine de porc en plusieurs endroits avec la lame d'un petit couteau pointu pour faire des fentes profondes et glissez une demi-gousse d'ail dans chaque incision. Roulez ensuite la viande dans le reste du mélange sauge-poivre.

/ Faites revenir l'échine avec 1 cuillerée de saindoux, dans une cocotte ou une sauteuse à feu moyen, en la retournant plusieurs fois pour la dorer sur toutes ses faces. Posez-la dans la terrine, recouvrez-la du saindoux fondu, enfournez et faites cuire pendant 2 h. Sortez du four et laissez refroidir.

/ Quand l'échine est complètement refroidie, plaquez sur la surface du saindoux du papier d'aluminium découpé à la forme de la terrine et remettez le couvercle.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG D'ÉCHINE DE PORC BIEN MAIGRE
- 2 KG DE SAINDOUX
- 6 GOUSSES D'AIL
- 250 G DE GROS SEL
- 4 FEUILLES DE SAUGE
- POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

SI VOUS TROUVEZ L'ÉCHINE UN PEU TROP GRASSE POUR VOUS, PRÉPAREZ CE CONFIT AVEC UN RÔTI DE PORC PRÉLEVÉ DANS LE FILET.



UN VIN ROUGE DU SUD-OUEST : **IROULÉGUY**

CONSERVATION Trois mois au réfrigérateur, tant que le plat n'est pas entamé.

AU DERNIER MOMENT Si vous servez le confit froid, chauffez doucement pendant 15 minutes au four préchauffé à 90 °C (th. 3) pour faire fondre le saindoux. Pour servir le confit chaud, réchauffez 30 minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

La *bresaola* italienne, c'est la viande des Grisons suisse ; ce filet de bœuf salé et séché permet de préparer très simplement des entrées savoureuses qui changent des jambons crus.



CARPACCIO DE BRESAOLA AU PARMESAN


10 min


pas de cuisson


quelques heures avant


24 h au réfrigérateur

/ À l'aide d'un pinceau, enduisez un assez grand plat d'huile d'olive. Disposez les tranches de *bresaola* en rosace sur le plat et badigeonnez-les d'huile d'olive, toujours au pinceau.
/ Ciselez sommairement le basilic.
/ Coupez le parmesan en lamelles aussi fines que possible, ou faites-en des copeaux avec un couteau économe.
/ Triez et lavez la mâche et la roquette. Essorez-les soigneusement.
/ Préparez une vinaigrette en mélangeant dans un bol le reste de l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, une pincée de sel et un peu de poivre.

POUR 4 PERSONNES

- 16 TRANCHES FINES DE *BRESAOLA*
- 120 G DE PARMESAN
- 50 G DE BOUQUETS DE MÂCHE
- 30 G DE ROQUETTE
- 6 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 2 CUILL. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- ENVIRON 20 FEUILLES DE BASILIC
- 2 CUILL. À SOUPE DE CÂPRES
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ PRÉSENTER DE LA MÊME FAÇON UN CARPACCIO CLASSIQUE DE TRANCHES DE BŒUF CRU, NI SALÉ NI SÉCHÉ. PARSEMEZ D'UN PEU DE FLEUR DE SEL AU MOMENT DE SERVIR.

CONSERVATION Recouvrez le plat de *bresaola* de film transparent et mettez-le au réfrigérateur. Conservez les copeaux de parmesan et les salades dans des boîtes hermétiques. Couvrez le bol de vinaigrette de film transparent.

AU DERNIER MOMENT Assaisonnez les salades avec la vinaigrette et posez-les au centre du plat de *bresaola*. Répartissez les copeaux de parmesan, les câpres et le basilic sur le plat.

ENVIE DE DESSERT



POUR UN MENU EXOTIQUE
PAPILLOTES DE BANANE AU LAIT DE COCO

POUR UN MENU ITALIEN
TARTE AU CITRON

PLAT

PINTADE À LA SARDE

 50 min

 40 min

 24 h avant

 jusqu'à 48 h au réfrigérateur

/ Épluchez les carottes et les oignons. Coupez les carottes en grosses rondelles et les oignons en quatre.

/ Hachez finement les tomates au couteau et mettez-les dans un saladier avec 1 cuillerée à soupe de leur huile. Émiettez la mie de pain dans le saladier, ajoutez l'œuf, le persil, le paprika, le safran, le cayenne et 1/4 de cuillerée à café de sel. Travaillez bien ce mélange avec une spatule en bois, en ajoutant cuillerée après cuillerée un peu du bouillon de volaille, jusqu'à l'obtention d'une farce homogène et souple.

/ Remplissez de farce l'intérieur de la pintade et recousez l'orifice avec du fil de cuisine.

/ Dans une cocotte à feu moyen, faites revenir la pintade à l'huile d'olive, en la retournant plusieurs fois pour la dorer sur toutes ses faces.

/ Sortez la pintade de la cocotte, remplacez-la par les carottes et les oignons et faites-les revenir à feu doux 5 à 10 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez.

/ Versez le vin blanc, portez-le à ébullition et laissez-le évaporer. Versez ensuite le bouillon et posez la pintade sur le dos dans la cocotte. Laissez cuire 40 minutes à feu doux sans retourner la pintade, mais en l'arrosant souvent de bouillon.

POUR 4 PERSONNES

- 1 pintade d'environ 1,4 kg
- 3 carottes
- 2 oignons moyens
- 4 tomates séchées à l'huile
- 100 g de mie de pain
- 1 œuf
- 25 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc sec
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de persil plat haché
- 1 cuill. à café de paprika doux
- 1 dose de safran
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Vous pouvez naturellement préparer un poulet de la même manière.



Un vin rouge de Corse : **AJACCIO**

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez la cocotte et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 15 minutes à feu doux. Servez la pintade entière avec ses légumes dans un plat creux. Accompagnez du jus en saucière.

Plat traditionnel du Nord, la carbonade surprendra vos convives par son côté aigre-doux, typique des plats flamands, surtout si vous la préparez avec du pain d'épices.



ESCARGOTS EN CRÈME DE PERSIL









/ Lavez et épongez le persil. Retirez les grosses tiges et gardez quelques feuilles pour le décor.

/ Faites chauffer le bouillon de volaille dans une casserole et jetez-y le persil aux premiers frémissements. Laissez cuire 5 minutes puis mixez longuement au mixeur-plongeur, jusqu'à l'obtention d'un coulis onctueux et fluide.

/ Ajoutez la crème fraîche, goûtez et assaisonnez de sel et de poivre.

/ Égouttez soigneusement les escargots et mettez-les dans la crème de persil.

POUR 6 PERSONNES

- 36 gros escargots au naturel (en conserve)
- 1 gros bouquet de persil
- 25 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Des cuisses de grenouilles, préalablement sautées 5 minutes à la poêle, peuvent remplacer les escargots dans cette recette.

CONSERVATION Couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez une dizaine de minutes à feu très doux, en évitant de faire bouillir. Accompagnez éventuellement de fines tranches de pain grillé frottées d'ail.

ENVIE DE DESSERT ?

POUR UN REPAS EN FAMILLE
TARTE TATIN

POUR UN MENU FLAMAND
TARTE AUX CERISES





Carbonade









/ Épluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles. Coupez le bœuf en morceaux d'environ 50 g.

/ Faites revenir la viande avec la moitié du saindoux, dans une cocotte placée sur feu vif, en les retournant plusieurs fois pour les colorer sur toutes leurs faces. Procédez éventuellement en plusieurs fois et retirez les morceaux de viande au fur et à mesure qu'ils sont dorés. Jetez la graisse de cuisson.

/ Mettez le reste du saindoux dans la cocotte, ajoutez les oignons et faites-les fondre à feu doux une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Saupoudrez la farine et la cassonade, remuez bien, laissez cuire 1 minute puis arrosez de vinaigre et laissez encore 1 minute sur le feu. Retirez les oignons de la cocotte avec une écumoire.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Étalez la moitié des morceaux de viande dans le fond de la cocotte, recouvrez-les avec les oignons, le thym et le laurier, puis répartissez le reste de la viande. Salez et poivrez au fur et à mesure. Versez la bière et rajoutez éventuellement un peu d'eau si la viande n'est pas complètement recouverte.

/ Tartinez la tranche de pain de moutarde sur ses deux faces et posez-la sur la viande. Fermez hermétiquement la cocotte avec une feuille d'aluminium froissée placée entre le couvercle et le bord de la cocotte. Enfournez et faites cuire pendant 3 heures.

POUR 6 PERSONNES

- **1,5** KG DE BŒUF MAIGRE À BRAISER (MACREUSE, PALERON)
- **400** G D'OIGNONS DOUX
- **1** L DE BIÈRE BLONDE
- **50** G DE SAINDOUX
- **3** CUILL. À SOUPE DE CASSONADE OU DE SUCRE BRUN
- **2** CUILL. À SOUPE DE FARINE
- **10** CL DE VINAIGRE DE VIN
- **1** GRANDE TRANCHE DE PAIN DE CAMPAGNE
- **2** CUILL. À SOUPE DE MOUTARDE FORTE
- **1** PETIT BOUQUET DE THYM
- **2** FEUILLES DE LAURIER
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ REMPLACER LA TRANCHE DE PAIN DE CAMPAGNE PAR DES TRANCHES DE PAIN D'ÉPICES, ELLES AUSSI TARTINÉES DE MOUTARDE.



CÔTES-DE-SAINT-MONT

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 30 minutes au four préchauffé à 160 °C (th. 5/6). Accompagnez de pommes de terre en robe des champs.

Un menu nourrissant qui reste élégant. En saison de chasse, vous pouvez préparer un faisan ou des perdreaux au chou de la même manière que la pintade.

ENTRÉE EFFEUILLÉE DE CABILLAUD AUX COCOS


20 min + 24 h de trempage des haricots

1 h

la veille pour les haricots

24 heures

POUR 4 PERSONNES

- **400** G DE FILETS ÉPAIS DE CABILLAUD (DOS DE CABILLAUD)
- **200** DE COCOS SECS
- **1** QUARTIER DE CITRON
- **1** OIGNON
- **1** CLOU DE GIROFLE
- **1** BOUQUET GARNI
- **3** ÉCHALOTES
- **1** CUILL. À SOUPE DE PERSIL PLAT CISELÉ
- **10** CL D'HUILE D'OLIVE
- **5** CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

/ Faites tremper les cocos dans un récipient d'eau froide pendant 24 heures puis égouttez-les.
/ Épluchez l'oignon et piquez-le du clou de girofle. Épluchez et hachez finement les échalotes.
/ Égouttez les cocos. Mettez-les dans une casserole avec l'oignon et le bouquet garni, du sel et du poivre, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Faites-les cuire 1 heure à petits frémissements. Égouttez-les.
/ Coupez les filets de cabillaud en 4 pavés égaux. Mettez-les dans une sauteuse, couvrez-les d'eau, salez et ajoutez le citron. Amenez doucement à la limite de l'ébullition et faites-les pocher 6 minutes. Égouttez-les sur un papier absorbant.
/ Dans un bol, faites fondre un peu de sel avec le vinaigre puis versez l'huile en fouettant. Donnez quelques tours de moulin à poivre, ajoutez les échalotes et mélangez bien.

CONSERVATION Mettez les pavés de cabillaud dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Couvrez le bol de vinaigrette de film transparent.

AU DERNIER MOMENT Sortez les cocos et le cabillaud du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Répartissez les cocos dans les assiettes. « Effeuillez » le cabillaud avec une fourchette. Posez-le sur les haricots. Arrosez de vinaigrette et parsemez de persil.

ENVIE DE DESSERT 

POUR UN REPAS ENTRE AMIS
BAVAROIS DE FRAMBOISE AUX POIRES

POUR UN REPAS EN FAMILLE
TARTE AU FROMAGE BLANC

PLAT PINTADE AU CHOU









/ Ôtez le trognon du chou, coupez-le en quartiers et plongez-le pendant 5 minutes dans un grand faitout d'eau bouillante salée. Égouttez-le et laissez refroidir.

/ Épluchez les carottes et les oignons, coupez-les en petits dés. Retirez la couenne de la poitrine de porc, taillez-la en petits lardons. Salez et poivrez l'intérieur de la pintade.

/ Faites dorer la pintade à l'huile, dans une cocotte placée sur feu moyen, en la retournant plusieurs fois pour la colorer sur toutes ses faces. Sortez-la de la cocotte et jetez la graisse de cuisson. Découpez la pintade en morceaux.

/ Faites fondre le beurre dans la cocotte, ajoutez les oignons, les carottes et la poitrine de porc et faites-les revenir pendant 5 minutes à feu doux.

/ Disposez les quartiers de chou dans la cocotte et placez les morceaux de pintade au milieu. Versez le bouillon. Salez très légèrement – en tenant compte du fait que le bouillon l'est déjà –, poivrez, puis couvrez et faites cuire doucement pendant environ 45 minutes.

POUR 4 PERSONNES

- 1 pintade
- 1 petit chou vert
- 2 oignons
- 2 carottes
- 200 g de poitrine de porc demi-sel
- 50 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 15 cl de bouillon de volaille (frais ou préparé avec du concentré)
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Pour un plat plus consistant, ajoutez quelques pommes de terre cuites à l'eau, 10 minutes avant la fin de la cuisson.



CONSERVATION Mettez la cocotte fermée au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffer une quinzaine de minutes à feu très doux.

Ces jolies préparations créoles peuvent convenir à d'autres produits : des calamars au lieu des gambas, ou du cabillaud à la place de la morue salée. L'essentiel est de conserver les assaisonnements, épices et légumes qui leur donnent tout leur caractère.

ENTRÉE — GAMBAS EN SALADE À L'ANTILLAISE

 20 min

 5 min

 quelques heures avant

 jusqu'à 24 h au réfrigérateur

/ Épluchez l'échalote et la gousse d'ail. Dans un mortier, écrasez-les au pilon avec l'huile, le jus du citron vert, la coriandre ciselée et la purée de piment. Travaillez bien ce mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Salez et poivrez légèrement.

/ Si les gambas sont crues, faites-les cuire 2 minutes dans de l'eau salée juste frémissante. Égouttez-les, laissez-les refroidir puis décortiquez-les. Coupez les queues en deux dans le sens de l'épaisseur.

/ Épluchez les mangues, coupez la chair en fines lamelles en les détachant au fur et à mesure du noyau.

POUR 6 PERSONNES

- 12 à 18 gambas selon la taille (crues ou cuites)
- 2 mangues vertes
- 1/2 cuill. à café de purée de piment
- 3 cuill. à soupe d'huile de colza
- le jus de 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 cuill. à soupe de coriandre ciselée + quelques pluches
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Cette recette se prépare aussi avec des papayes à la place des mangues.

CONSERVATION Conservez les ingrédients séparément dans des boîtes hermétiques au réfrigérateur. Couvrez le mortier et gardez la sauce à température ambiante. Enveloppez la coriandre dans un papier d'aluminium.

AU DERNIER MOMENT Mélangez les lamelles de mangue à la sauce, répartissez-les dans les assiettes. Disposez les demi-gambas par-dessus et décorez de quelques pluches de coriandre.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas entre amis
Tartare de kiwis aux fruits de la passion

Pour un menu antillais
Gâteau de bananes



POT-AU-FEU DE MORUE À LA CRÉOLE









POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de filets épais de morue
- 3 bananes plantain
- 2 tomates
- 1 concombre
- le jus de 2 citrons verts
- 1 petit piment rouge
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 2 cuill.à soupe d'huile de colza
- 1 petit bouquet de cives
- 2 cuill. à soupe de coriandre ciselée
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre

CONSEILS

Vous pouvez remplacer les bananes plantain par des ignames, qu'il faudra aussi précuire à l'eau bouillante.

/ Faites dessaler la morue pendant 24 heures dans un récipient d'eau froide, en renouvelant l'eau fréquemment.

/ Épluchez le concombre, les échalotes et les gousses d'ail. Ôtez les graines du concombre, coupez la chair en petits dés. Émincez les échalotes et les gousses d'ail. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Épépinez-les et coupez-les en dés. Hachez finement les cives et le piment.

/ Faites fondre doucement l'échalote et l'ail avec l'huile dans une cocotte. Ajoutez les tomates, le concombre, les cives, la coriandre et le piment, versez le jus des citrons et 20 cl d'eau, et laissez cuire une dizaine de minutes à feu très doux. Salez et poivrez.

/ Coupez les deux bouts de chaque banane et faites-les cuire avec leur peau à l'eau bouillante salée 15 à 30 minutes selon leur maturité, jusqu'à ce que la chair soit tendre quand on les pique. Égouttez-les.

/ Égouttez la morue et coupez-la en gros morceaux. Faites-les pocher 5 minutes dans une casserole d'eau frémissante, en veillant à ne pas atteindre l'ébullition. Égouttez-les et répartissez-les dans la cocotte.



Un vin blanc sec du Languedoc : **Côteaux-du-Languedoc**

CONSERVATION Mettez la cocotte couverte au réfrigérateur. Conservez les bananes non épluchées dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Épluchez les bananes, coupez-les en gros tronçons, mettez-les dans la cocotte. Faites cuire une quinzaine de minutes à feu doux.

Raffiné, ce menu ne fait pourtant appel qu'à des produits simples. En fonction des proportions de chaque plat, vous pouvez en inverser l'ordre.



ENTRÉE MAGRET DE CANARD EN SALADE

 15 min

 8 min

 le matin pour le soir

 jusqu'à 24 h

/ Ôtez la peau du magret : décollez-la délicatement avec la pointe d'un petit couteau et tirez simplement dessus. Faites fondre la graisse de canard dans une poêle à feu moyen et mettez le magret à cuire pendant environ 4 minutes de chaque côté, en le conservant rosé à l'intérieur. Salez et poivrez.

/ Couvrez la poêle et laissez le magret refroidir. Épluchez et lavez les salades, essorez-les soigneusement.

/ Quand le magret est complètement refroidi, tranchez-le en biais en lamelles d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur. Rangez les tranches dans un plat creux et arrosez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ; donnez quelques tours de moulin à poivre et ciselez les feuilles de romarin au-dessus.

POUR 4 PERSONNES

- 2 MAGRETS DE CANARD D'ENVIRON 300 G CHACUN
- 100 G DE SALADES MÉLANGÉES : MÂCHE, ROQUETTE, FRISÉE
- QUELQUES BRINS DE ROMARIN
- 1 CUILL. À SOUPE DE GRAISSE DE CANARD
- 4 CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 4 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- SEL, POIVRE DU MOULIN

CONSEILS

VOUS POUVEZ AJOUTER QUELQUES FINS COPEAUX DE PARMESAN, POSÉS AU DERNIER MOMENT SUR LES SALADES.

CONSERVATION Couvrez le plat de film transparent. Conservez la salade dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Mélangez les salades avec un peu de sel et le reste d'huile d'olive. Répartissez-les sur les assiettes et disposez les tranches de magret de canard en étoile par-dessus. Arrosez du vinaigre balsamique.

ENVIE DE DESSERT ?



POUR UN REPAS DE FÊTE
TARTE TATIN

POUR UN MENU TRADITIONNEL
BLANC-MANGER AUX AMANDES ET AUX ABRICOTS



PAPILLOTES DE CABILLAUD AUX AGRUMES

 20 min

 12 à 15 min

 le matin pour le soir

 jusqu'à 24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 4 pavés de cabillaud d'environ 180 g chacun
- 1 quartier de citron confit
- 60 g de beurre
- le jus de 1/2 orange
- le jus de 1/2 citron
- 1 cuill. à café de cumin moulu
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer à la préparation, vous pouvez supprimer le temps de marinade.

/ Rincez les pavés de cabillaud à l'eau fraîche puis essuyez-les avec du papier absorbant. Vérifiez qu'il ne reste ni peau ni arêtes.

/ Hachez très finement le citron confit.

/ Posez les morceaux de poisson dans une assiette creuse et arrosez-les du jus d'orange et du jus de citron. Saupoudrez régulièrement de cumin, salez et poivrez, puis retournez plusieurs fois les morceaux de poisson pour bien les imprégner du mélange. Mettez au frais et laissez mariner 1 h.

/ Découpez 4 carrés de papier sulfurisé. Étalez-les sur le plan de travail et enduisez largement le centre de beurre. Posez un pavé de cabillaud sur chacun d'eux, répartissez le citron confit et le reste de beurre en surface, puis saupoudrez d'une pincée ou deux de sucre. Fermez hermétiquement les papillotes en repliant les bords du papier, sans serrer pour que l'air circule.

/ Rangez les papillotes dans un plat à gratin.



Un vin blanc sec du Sud-Ouest : **Jurançon**

CONSERVATION Mettez le plat au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Faites cuire 12 à 15 minutes selon l'épaisseur des morceaux, dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7). Servez. Accompagnez de rattes cuites à l'eau bouillante salée avec un peu de cumin.

Un menu de fête qui renouvelle un peu les traditions. Préparées longtemps à l'avance, ces deux recettes sont idéales pour de très grandes tables, en augmentant simplement les proportions.



TERRINE DE CANARD

 1 h

 1 h 15

 au moins 48 h avant

 10 jours au réfrigérateur

/ Prélevez les filets du canard et réservez-les. Désossez toute la volaille et coupez grossièrement la carcasse en morceaux. Retirez la couenne et les cartilages de la poitrine de porc.

/ Hachez la poitrine de porc, la chair du canard désossée et les abats. Mettez ce hachis dans un saladier avec l'œuf et le jaune d'œuf, 3 cuillerées à café pleines de sel fin et 1 de poivre moulu, la pincée de quatre-épices, le cognac et mélangez pour obtenir une farce parfaitement homogène.

/ Dénervez le foie du canard et les foies de volaille et séparez les lobes. Coupez les filets de canard en aiguillettes.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Coupez 2 rectangles de barde de la taille de la terrine et posez le premier dans le fond. Étalez la moitié de la farce de viande, disposez les aiguillettes de canard et les foies de volaille dessus, puis recouvrez avec le reste de la farce. Tassez bien, posez les feuilles de laurier, puis le second morceau de barde.

/ Couvrez la terrine, posez-la dans la lèchefrite remplie d'eau et enfournez pour 1 h 30. Laissez refroidir dans le four éteint.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 canard d'environ 1,5 kg avec ses abats
- 500 g de poitrine de porc fraîche
- 3 foies de volaille (de canard de préférence)
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 1 grande barde de lard fine
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuill. à soupe de cognac
- 1 pincée de quatre-épices
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Accompagnez cette terrine d'une confiture d'oignons ou d'un chutney de pommes.

CONSERVATION Couvrez la terrine et mettez-la au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Retirez la barde et les feuilles de laurier et servez directement dans la terrine. Ou coupez en tranches sur un plat.

ENVIE DE DESSERT ?

Pour un repas entre amis
Poires au vin à la mûre

Pour un repas de fête
Soufflé glacé à la crème de marrons

PLAT CHEVREUIL FAÇON CIVET


1 h


marinade : 2 h
cuisson : 2 h


au moins la veille


jusqu'à 3 jours au réfrigérateur

/Épluchez l'ail. Mettez les morceaux de chevreuil dans un plat creux avec l'huile d'olive, le cognac, les gousses d'ail et le bouquet garni. Donnez quelques tours de moulin à poivre, remuez bien et laissez mariner au frais pendant 2 heures.

/Épluchez les gros oignons et les carottes, coupez-les en rondelles. Retirez la couenne du morceau de poitrine en laissant du gras dessus, et coupez le reste en lardons. Nettoyez les champignons et épluchez les petits oignons.

/Faites revenir les morceaux de chevreuil avec la marinade, dans une cocotte à feu moyen, en les retournant plusieurs fois pour les dorer uniformément. Saupoudrez-les de farine, remuez bien et faites cuire 5 minutes. Ajoutez les gros oignons, les carottes et la couenne du lard, baissez le feu et laissez cuire encore 10 minutes.

/Versez le vin, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez et amenez à la limite de l'ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 1 h 45 à feu très doux.

/Dans une poêle à feu moyen, faites chauffer le beurre. Faites-y revenir les oignons, les champignons et les lardons, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

/Sortez les morceaux de chevreuil de la cocotte et mettez-les dans un plat en terre allant au four, qui vous servira pour le service. Répartissez les petits oignons, les lardons et les champignons autour. Filtrez la sauce à travers une passoire en pressant bien pour en récupérer le maximum et versez-la sur la viande. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez pendant 40 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Accompagnez d'une purée de céleri-rave.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1,5 kg de morceaux de chevreuil (épaule, collier ou poitrine)
- 250 g de poitrine de porc demi-sel
- 2 oignons
- 2 carottes
- 250 g de petits champignons de Paris
- 150 g de petits oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 75 cl de bourgogne rouge
- 2 cuill. à soupe de cognac
- 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 cuill. à soupe de farine
- sel et poivre du moulin

CONSEILS

Cette recette convient à du marcassin ou même du sanglier : augmentez alors un peu le temps de cuisson.



Un vin rouge du Rhône : **hermitage**

APÉRO BARQUETTES D'ENDIVES

/ Coupez largement la base de 1 ou 2 endives et séparez les feuilles. Rincez-les à l'eau fraîche puis séchez-les bien avec du papier absorbant. Garnissez-les ensuite, à l'aide d'une petite cuillère, avec :
– 1 couche de crème fraîche et de lamelles de saumon fumé ;
– 1 couche de crème fraîche et d'œufs de truite ou de saumon ;
– 1 tartare de poisson (thon ou saumon).

/ Disposez-les sur un plat, couvrez de film transparent et gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

APÉRO BARQUETTES DE CÉLERI

/ Choisissez des côtes de céleri-branche bien blanches. Séparez-les, coupez la base dure et les feuilles et supprimez toutes les fibres. Coupez-les en tronçons de 5 à 6 cm de long puis rincez-les et épongez-les bien. Vous pouvez ensuite les garnir avec :
– du roquefort malaxé à la fourchette avec une quantité égale de crème fraîche ;
– du fromage de chèvre frais mélangé à des noix concassées ;
– de la tapenade.



BACKENHOFE

 30 min + 12 h de marinade  4 h

la veille

 48 h au réfrigérateur

/ Coupez les viandes en gros cubes réguliers. Mettez-les dans un plat creux avec le pied de porc, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail et le bouquet garni. Salez, poivrez, versez le vin blanc et laissez mariner pendant au moins 12 heures.

/ Le lendemain, épluchez et lavez tous les légumes. Coupez-les en rondelles. Préparez une pâte en mélangeant l'eau, l'huile et la farine : pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6) et enduisez une terrine ou une cocotte de saindoux. Étalez la moitié des pommes de terre en couche régulière dans le fond, recouvrez-les de la moitié des autres légumes puis disposez les viandes en les mélangeant. Couvrez avec le reste des légumes et terminez par une couche de pommes de terre. Salez, poivrez, puis versez la marinade et complétez avec un peu d'eau pour que le liquide arrive aux trois-quarts de la terrine.

/ Roulez la pâte en un long boudin et posez-la sur le bord de la terrine avant de mettre le couvercle, pour la rendre bien hermétique. Enfournez et faites cuire pendant 4 heures.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 500 g d'épaule d'agneau désossée
- 500 g d'échine de porc désossée
- 500 g de bœuf à braiser (gîte, macreuse)
- 1 pied de porc fendu en deux
- 1,2 kg de pommes de terre
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau
- 1 carotte
- 2 cuill. à soupe de saindoux
- 50 cl de riesling (ou de vin blanc sec)
- 1 bouquet garni
- sel et poivre du moulin

Pour luter la terrine

- 125 g de farine
- 5 cuill. à soupe d'eau
- 1 cuill. à soupe d'huile

CONSEILS

Le backenhofe se réchauffe très bien, mais vous pouvez également réaliser toute la préparation à l'avance et l'enfourner 4 heures avant de passer à table : il peut même vous attendre un peu...

CONSERVATION Laissez refroidir et mettez la cocotte couverte au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez 30 minutes au four préchauffé à 180 °C (th.6). Servez directement dans le plat de cuisson. Accompagnez d'une salade verte.



OMELETTES FARCIES

 20 min  10 à 15 min  quelques heures à l'avance ou la veille  24 h au réfrigérateur

/ La veille, préparez plusieurs omelettes plates, d'un œuf chacune : fouettez l'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et une pincée de sel, mettez à cuire dans une poêle huilée et faites glisser l'omelette dans une assiette. Répétez l'opération autant de fois que vous avez d'œufs.

/ Garnissez une omelette d'un peu de pesto – huile d'olive, ail, pignons de pain et basilic ciselé : on trouve cet assaisonnement italien tout préparé en petits bocaux – et roulez-la dans un film transparent, en serrant bien. Mettez au réfrigérateur.

/ Procédez de la même manière avec les autres omelettes, que vous pouvez garnir de tapenade, de purée de tomate, de ratatouille froide, de filets d'anchois, etc.

/ Au moment de servir, ôtez les films transparents, coupez les omelettes roulées en rondelles et servez avec de petites piques en bois.



BŒUF A LA FICELLE

 20 min  10 à 15 min  quelques heures à l'avance ou la veille  24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de filet de bœuf
- 6 petits blancs de poireaux
- 6 petites carottes
- 6 petites courgettes
- 300 g de champignons de Paris
- 2 l de bouillon de bœuf (reste de pot-au-feu ou préparé avec du concentré)

/ Préparez les légumes. Laissez les petits champignons entiers, coupez les plus gros en deux ou en quatre. Fendez les poireaux en deux dans la longueur sans séparer complètement les deux moitiés puis liez-les en 2 petites bottes. Coupez les carottes en deux ou en quatre dans la longueur et les courgettes en rondelles épaisses, sans les éplucher.

/ Versez le bouillon dans un petit faitout et portez à ébullition à feu moyen. Ajoutez les carottes et les poireaux, faites-les

cuire 5 à 10 minutes à petits bouillons puis introduisez les champignons et les courgettes et poursuivez la cuisson 5 minutes. Tous les légumes doivent être tendres sans se défaire. Sortez-les avec une écumoire et disposez-les dans un plat.

/ Coupez la viande en gros cubes ou en pavés. Ficelez-les en laissant une ou deux boucles sur le dessus pour pouvoir les accrocher.

CONSERVATION Couvrez le plat de légumes de film transparent et mettez-le au réfrigérateur. Conservez la viande et le bouillon dans des boîtes hermétiques, au réfrigérateur également.

AU DERNIER MOMENT Versez le bouillon dans le poêlon d'un réchaud à fondue et portez à ébullition. Apportez le plat de viande et celui de légumes sur la table, accompagnés de sauce : chacun réchauffera ses légumes et cuira sa viande dans le bouillon.

CONSEILS

Si vous n'avez pas de réchaud à fondue :

Faites chauffer le bouillon dans le faitout. Laissez la viande entière et ficelez-la comme un rôti en laissant deux boucles sur le dessus. Glissez une cuillère en bois dans ces boucles et posez-la en travers du faitout de manière à ce que la viande soit immergée dans le bouillon sans toucher le fond du récipient. Faites cuire à petits frémissements pendant 15 à 20 minutes selon l'épaisseur du morceau pour obtenir une viande saignante. Prolongez de 5 minutes si vous l'aimez plus cuite. Sortez la viande du bouillon et coupez-la en tranches.

SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

SAUCE MOUTARDE

/ Mélangez 1 cuillerée à soupe bien pleine de moutarde, 1 cuillerée à café de bon vinaigre de vin et un peu de sel. Versez l'huile en filet en fouettant vivement jusqu'à l'obtention d'une émulsion ressemblant à une mayonnaise.

SAUCE À L'ANCHOIS

/ Pelez 1 gousse d'ail. Plongez-la 2 minutes dans l'eau bouillante puis égouttez-la et écrasez-la au pilon dans un bol avec 4 filets d'anchois – choisissez de préférence des anchois au sel que vous dessalerez – et 1 cuillerée à café de câpres.

/ Mélangez cette pâte à 20 cl de mayonnaise.

SAUCE AUX HERBES

/ Mélangez 15 cl de mayonnaise, 15 cl de crème liquide et 4 cuillerées à soupe de fines herbes ciselées – estragon, cerfeuil et ciboulette.

CHUTNEY À LA TOMATE

CHUTNEY À LA TOMATE

- 400 g de tomates bien mûres
- 1 oignon
- 1 pomme
- 10 cl de vinaigre de vin blanc
- 40 g de sucre en poudre
- 1/4 cuill. à café de gingembre râpé
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1/4 cuill. à café de sel

/ Pelez les tomates après les avoir ébouillantées. Epépinez-les et coupez-les en dés. Épluchez et hachez la pomme et l'oignon.

/ Mélangez bien tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire à petite ébullition pendant environ 40 minutes en remuant régulièrement.

/ Retirez du feu quand il ne reste plus de liquide et versez dans un bol. Couvrez.



CEVICHE

/ Coupez 400 g de filets de poisson blanc très frais en cubes de 1 cm. Faites-les mariner pendant au moins 4 heures au réfrigérateur avec le jus de 4 gros citrons verts.

/ Une heure avant de servir, ajoutez 1 tomate et 1 avocat pelés et coupés en dés avec 1 petit oignon, 1 gousse d'ail et 1 petit piment hachés.

/ Il ne vous reste qu'à égoutter et à répartir dans des coupelles. Vous pouvez aussi présenter les cubes de poisson sous forme de mini-brochettes, en les enfilant sur des petites piques en bois.



TACOS

/ Achetez un assortiment de ces petites galettes de maïs toutes prêtes, proposez quelques garnitures et laissez chacun se servir :

GUACAMOLE

/ Écrasez 1 avocat avec 1/2 cuillerée à café de purée de piment et le jus de 1 citron vert. Conservez le guacamole dans une boîte hermétique au réfrigérateur et si la surface s'oxyde un peu, mélangez-le simplement au dernier moment pour qu'il retrouve sa couleur.

SALSA DE TOMATE

/ Mélangez 500 g de tomates fraîches, pelées, épépinées et coupées en petits dés avec 1/2 petit oignon rouge finement haché, 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillerées à soupe de coriandre ciselée, 1 petit piment finement haché, du sel et du poivre.



PLAT CHILI CON CARNE

 30 min

 trempage : 12 h cuisson : env 1 h 30

 la veille

 72 h

/ Faites tremper les haricots pendant 12 heures dans un récipient d'eau froide.

/ Le lendemain, pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Lavez les poivrons, retirez le cœur et les graines, et taillez-les en très petits dés. Émincez la viande en toutes petites lamelles ou hachez-la.

/ Égouttez les haricots. Mettez-les dans un faitout, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les une seconde fois.

/ Remettez les haricots dans le faitout, couvrez-les à nouveau d'eau froide et faites-les cuire pendant 1 heure à petits frémissements. Égouttez-les.

/ Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y fondre doucement les oignons, les poivrons et l'ail à feu doux. Quand ils sont bien tendres, ajoutez la viande et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes en remuant souvent. Saupoudrez de cumin et de piment, versez le bouillon puis amenez à petite ébullition et faites cuire doucement pendant 30 minutes.

/ Mélangez les haricots à la viande, ajoutez les tomates, salez et poursuivez la cuisson à feu doux encore 30 minutes, en ajoutant un peu d'eau si le mélange est trop épais.

POUR 8 PERSONNES

- **700** G DE BŒUF À HACHER
- **250** G DE HARICOTS ROUGES
- **50** CL DE BOUILLON DE BŒUF (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- **2** OIGNONS
- **2** GOUSSES D'AIL
- **1** POIVRON ROUGE
- **1** POIVRON VERT
- **500** G DE PULPE DE TOMATE EN DÉS (EN CONSERVE)
- **3** CUILL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- **1** CUILL. À SOUPE DE PIMENT EN POUDRE
- **1** CUILL. À CAFÉ DE CUMIN EN POUDRE
- SEL

CONSERVATION Laissez refroidir, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez à feu doux et servez.



APÉRO TOMATES CERISES GARNIES

Vous pouvez les préparer quelques heures avant le repas.
/ Coupez un chapeau dans le haut de chaque tomate, retirez les graines et la pulpe avec une petite cuillère et garnissez-les :
– de fromage de chèvre assaisonné d'un peu de paprika ou mélangé à un peu de tapenade ;
– de crevettes grises décortiquées mélangées à un peu de mayonnaise.



APÉRO MINI-QUICHES

/ Garnissez de pâte feuilletée des minimoules à tartelettes beurrés. Choisissez une garniture – fromage râpé, tout petits lardons, saumon fumé, dés d'oignon fondu… – et garnissez-en les fonds de tartetelettes.
/ Fouettez ensuite 4 œufs avec 40 cl de crème liquide, du sel et du poivre, et versez ce mélange sur la garniture.
/ Faites cuire une vingtaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6), jusqu'à ce que les tartelettes soient bien dorées.
/ Conservez ces mini-quiches dans une boîte hermétique et réchauffez-les au moment de servir.



CHOUCROUTE

 1 h

 1 h 30

 quelques heures à l'avance ou la veille

 48 h au réfrigérateur

/ Lavez plusieurs fois la choucroute à grande eau, égouttez-la puis pressez-la fortement entre les mains pour en extraire toute l'eau.

/ Épluchez l'oignon et piquez-le des clous de girofle. Pelez la gousse d'ail. Enfermez les baies de genièvre et le poivre dans un carré de mousseline. Épluchez les pommes de terre.

/ Mettez la poitrine et la palette dans un faitout, couvrez-les d'eau froide et amenez doucement à la limite de l'ébullition. Faites-les cuire 1 heure à très petits frémissements puis égouttez-les. Conservez leur bouillon de cuisson.

/ Faites fondre le saindoux dans une cocotte. Ajoutez la choucroute, l'oignon, le sachet d'épices, la feuille de laurier, salez puis versez le vin blanc et assez de bouillon pour que la choucroute soit immergée aux deux tiers. Amenez à petite ébullition, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 1 h 30. Rajoutez un peu de bouillon de temps en temps si l'évaporation est trop rapide.

/ Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres quand on les pique. Égouttez-les.

POUR 8 PERSONNES

- 1,5 kg de choucroute crue
- 60 g de saindoux ou de graisse d'oie
- 400 g de poitrine fumée
- 1 kg de palette demi-sel
- 8 saucisses de Strasbourg
- 1 gros oignon
- 8 pommes de terre moyennes à chair ferme
- 1 gousse d'ail
- 35 cl de vin blanc sec (d'Alsace de préférence)
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 1 cuill. à soupe de baies de genièvre
- 1 cuill. à soupe de poivre en grains
- sel

CONSERVATION Écartez la surface de la choucroute et enfoncez-y les viandes. Laissez refroidir dans la cocotte couverte et mettez au réfrigérateur. Conservez les pommes de terre dans une boîte hermétique.

AU DERNIER MOMENT Réchauffez l'ensemble à feu très doux pendant environ 20 minutes. Posez les saucisses et les pommes de terre en surface et laissez encore 10 à 15 minutes sur le feu pour que tout soit bien chaud.



CAROTTES ET CHOU-FLEUR CONFITS AU CUMIN

/ Portez à ébullition 50 cl de bouillon de volaille avec 1 cuillerée à soupe de cumin en poudre et 1 cuillerée à soupe de miel liquide.
/ Plongez-y 200 g de carottes coupées en rondelles et autant de petits bouquets de chou-fleur. Laissez cuire pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres sans s'écraser, puis sortez-les avec une écumoire.
/ Laissez évaporer le bouillon au cumin à feu vif pour qu'il devienne légèrement sirupeux, puis versez-le sur les légumes et laissez refroidir.

APÉRO AUBERGINES ET COURGETTES ROULÉES

/ Coupez 2 aubergines et 2 courgettes en tranches fines dans le sens de la longueur et faites-les revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
/ Garnissez-les avec du fromage de chèvre seul, ou mélangé à des herbes fraîches ou des olives hachées.
/ Formez des petits rouleaux et maintenez-les avec des piques en bois.



COUSCOUS

 30 min

 environ 1 h 30

 la veille

 jusqu'à 72 h au réfrigérateur

/ Épluchez et émincez les oignons. Pelez les gousses d'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en quatre dans la longueur. Supprimez les extrémités des courgettes et coupez-les en tronçons. Épluchez les navets. Rincez et égouttez bien les pois chiches.

/ Faites fondre doucement les oignons avec l'huile d'olive dans un grand faitout. Quand ils sont translucides, ajoutez la viande et faites mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant souvent. Saupoudrez la coriandre, le cumin et le piment, salez et poivrez puis ajoutez l'ail, les navets, les carottes et le concentré. Versez assez d'eau pour tout recouvrir et amenez à ébullition. Baissez ensuite le feu, couvrez et laissez cuire pendant environ 1 heure.

/ Ajoutez les tomates, les courgettes et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes. Ajoutez enfin les pois chiches : ils n'ont besoin que d'être réchauffés.

/ Versez la semoule dans un saladier. Faites bouillir le double de son volume d'eau salée avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, versez-la sur la semoule, couvrez et laissez gonfler. Égrenez-la ensuite à la fourchette.

POUR 8 PERSONNES

- 800 g à 1 kg de semoule
- 1,5 kg d'épaule ou de collier de mouton coupé en morceaux
- 3 oignons
- 2 navets
- 6 petites carottes
- 6 petites courgettes
- 4 gousses d'ail
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de coriandre moulue
- 2 cuill. à soupe de cumin en poudre
- 1 cuill. à café de piment (ou plus selon le goût)
- 400 g de tomates pelées (en conserve)
- 400 g de pois chiches au naturel (en conserve)
- 2 cuill. à soupe de concentré de tomates
- sel et poivre du moulin

AU DERNIER MOMENT **Réchauffez le contenu du faitout à feu doux et la semoule au four à micro-ondes. Servez la viande et les légumes dans un grand plat creux avec la moitié du bouillon.**



PLATEAU DE LÉGUMES

/Commencez la soirée avec les légumes absents du plat unique que vous proposez ensuite.
/Préparez un grand plateau de petits légumes – à raison de 70 à 100 g par personne –, composé par exemple de petites pommes de terre nouvelles, carottes, haricots verts, sommités de chou-fleur, mini-artichauts, tomates cerises, pointes d'asperges, etc.
/Faites cuire les légumes à l'eau bouillante salée, en les conservant légèrement croquants, et accompagnez-les des mêmes sauces que la viande de la fondue.



FONDUE BOURGUIGNONNE

 30 min  cuisson à table  quelques heures à l'avance ou la veille  24 h au réfrigérateur

/Coupez la viande en cubes de 2 à 3 cm de côté et disposez-les dans un plat. Couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur.
/Il ne vous reste qu'à préparer quelques sauces « maison », par exemple :

MAYONNAISE VERTE

Mélangez à 20 cl de mayonnaise classique 4 ou 5 cuillerées à soupe de fines herbes ciselées – cerfeuil, ciboulette, estragon, persil.
Vous pouvez ajouter un peu de crème liquide pour alléger cette sauce.

POUR 8 PERSONNES

- 1,2 À 1,6 KG DE BŒUF TENDRE (RUMSTECK, TRANCHE OU FILET)
- 1 L D'HUILE DE TOURNESOL OU DE MAÏS
- MOUTARDES VARIÉES
- CORNICHONS, OIGNONS ET CÂPRES AU VINAIGRE



SAUCE GRIBICHE

Écrasez 3 jaunes d'œufs durs au pilon pour obtenir une pâte lisse. Versez en filet 25 cl d'huile d'arachide ou de tournesol sans cesser de remuer, pour monter la sauce comme une mayonnaise. Ajoutez 2 blancs d'œufs hachés très fins, 1 cuillerée à soupe de vinaigre, 2 cuillerées à soupe de fines herbes ciselées, 1 cuillerée à soupe de câpres fines, 1 cuillerée à soupe de cornichons finement hachés, du sel et du poivre.

Mais le bœuf s'accommode aussi très bien de saveurs moins habituelles. Pour une fondue originale, essayez :

SAUCE AU YAOURT ET À LA MENTHE

Mélangez simplement 20 cl de yaourt brassé, 1 gousse d'ail écrasée, 2 cuillerées à soupe de menthe ciselée et un peu de sel.

BEURRE D'ANCHOIS

Écrasez finement à la fourchette ou mixez 8 filets d'anchois, puis malaxez-les avec 125 g de beurre ramolli pour obtenir une pâte homogène.

SAUCE PIQUANTE

Mélangez 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates et 1 cuillerée à café de purée de piment à 20 cl de mayonnaise classique.

SAUCE THAÏLANDAISE

Mélangez 1 cuillerée à café de purée de piment, le jus de 2 citrons verts, 1 cuillerée à soupe de sauce nuoc-mâm, 6 cuillerées à soupe d'huile et 2 cuillerées à soupe de coriandre fraîche ciselée.

AU DERNIER MOMENT Faites chauffer l'huile dans une casserole. Posez le réchaud sur la table. Versez l'huile chaude dans le poêlon et veillez à ce qu'elle reste frémissante pendant tout le repas. Disposez le plat de viande et les coupelles de sauce sur la table : chacun se sert de viande et la fait cuire avec une longue fourchette… mais déguste avec une autre pour ne pas se brûler.

APÉRO CHAMPIGNONS MARINÉS

/ La veille, préparez 300 g de très petits champignons de Paris (bouchons). Mettez-les dans une casserole avec juste assez d'eau pour les recouvrir, très peu de sel, 1/2 cuillerée à café de graines de coriandre et 1 cuillerée à soupe de sauce de soja. Amenez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le quart du liquide environ. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile neutre, 1 cuillerée à café d'huile de sésame et mélangez bien. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.

/ Au moment de servir, ajoutez 1 grosse cuillerée à soupe de coriandre ciselée et mélangez bien.

/ Présentez ces champignons sous forme de petites brochettes, en les glissant sur des piques en bois.

APÉRO BOUCHÉES DE CONCOMBRE FARCIES AU CRABE

/ Coupez largement les extrémités d'un concombre pour obtenir un cylindre et tracez des bandes régulières sur la peau avec un couteau économe. Coupez-le en tronçons d'environ 2 cm d'épaisseur et creusez l'intérieur de chaque morceau jusqu'à mi-hauteur.

/ Garnissez-les de chair de crabe mélangée à un peu de mayonnaise.

Proposez également des chips de crevettes, achetées toutes prêtes dans le commerce.

PLAT FONDUE CHINOISE


30 min


environ 1 h 30


quelques heures à l'avance ou la veille


24 h au réfrigérateur

/ Émincez les viandes en fines lamelles. Coupez les noix de saint-jacques en deux dans l'épaisseur et les calamars en petits triangles. Décortiquez les queues de crevettes. Émincez le chou et les champignons. Disposez harmonieusement tous ces ingrédients sur des assiettes.

/ Plongez le vermicelle 20 minutes dans de l'eau tiède puis égouttez-le. Coupez-le en tronçons et mettez-le dans une coupe.

/ Posez le réchaud au centre de la table. Versez le bouillon dans le poêlon, portez-le à ébullition et maintenez-le bouillant tout au long du repas.

/ Placez les assiettes contenant les différents ingrédients et les sauces sur la table. Chacun choisit ses ingrédients, les fait cuire quelques secondes dans le bouillon, puis les récupère avec un petit panier à fondue chinoise ou des baguettes et les trempe dans la sauce de son choix.

POUR 4 PERSONNES

- **200** G DE FILET DE BŒUF
- **200** G DE FILET MIGNON DE PORC
- **200** G DE BLANC DE POULET
- **200** G DE NOIX DE SAINT-JACQUES
- **200** G DE CREVETTES ROSES
- **200** G DE BLANCS DE CALAMAR
- **3** L DE BOUILLON DE VOLAILLE (FRAIS OU PRÉPARÉ AVEC DU CONCENTRÉ)
- **250** G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- **200** G DE CHOU CHINOIS
- **125** G DE VERMICELLE

POUR LA SAUCE HOISIN

- **2** CUILL. À SOUPE DE SAUCE HOISIN, **2** CUILL. À SOUPE DE KETCHUP, **1** CUILL. À SOUPE DE SAUCE SOJA ET **1** CUILL. À CAFÉ DE VINAIGRE DE RIZ

POUR LA SAUCE AU GINGEMBRE

- **15** CL DE SAUCE SOJA CLAIRE, **1** CUILL. À CAFÉ DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ ET QUELQUES GOUTTES D'HUILE DE SÉSAME

POUR LA SAUCE AU PIMENT

- **4** CUILL. À SOUPE DE KETCHUP ET **1/2** CUILL. À CAFÉ (OU PLUS) DE PURÉE DE PIMENT

APÉRO — BOUCHÉES DE POULET ÉPICÉ

/ Découpez 300 g de blancs de poulet – ou de dinde – en cubes de 2 cm.
/ Faites-les mariner pendant 1 heure avec 1 cuillerée à soupe de curry, le jus d'un citron vert, 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, du sel et du poivre.
/ Rangez-les ensuite sur une plaque antiadhésive ou dans un plat huilé et passez-les une dizaine de minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Pour servir, plantez une petite pique en bois dans chaque bouchée.



CUBES DE FETA AU CUMIN ET AU PAPRIKA

/ Coupez 400 g de feta en cubes d'environ 1 cm. Répartissez-la dans deux coupelles.
/ Assaisonnez une moitié avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à café très pleine de cumin moulu. Pour l'autre moitié, remplacez le cumin par la même quantité de paprika. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron et plantez quelques piques en bois pour les saisir.



GRAND PLAT DE POISSONS FUMÉS

 20 min
 pas de cuisson
 jusqu'à 24 h à l'avance
 24 h au réfrigérateur

POUR 8 PERSONNES

- 1,5 à 1,6 kg de poissons fumés (au choix : saumon, thon, espadon, flétan, etc.)

/ Disposez les poissons fumés sur un grand plat, couvrez-les avec un film transparent et mettez au frais jusqu'au moment de servir.
/ Accompagnez de pains divers, seigle, complet, aux noix et de blinis.

Pour compléter

SALADE DE POMMES DE TERRE AU PAPRIKA

/ Faites cuire à l'eau bouillante salée 800 g de pommes de terre avec leur peau. Égouttez-les, laissez-les tiédir puis pelez-les et coupez-les en rondelles.
/ Mélangez 10 cl de crème liquide, 10 cl de mayonnaise, 1 cuillerée à soupe de paprika et 1 échalote finement émincée dans un saladier.
/ Au dernier moment, ajoutez les pommes de terre et remuez délicatement.

SALADE DE MÂCHE AUX BETTERAVES

/ Mélangez 250 g de mâche soigneusement lavée et essorée et 150 g de betterave rouge cuite, coupée en petites lamelles.
/ Au moment de servir, assaisonnez avec :
– 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique ;
– 1 cuillerée à café de moutarde forte ;
– 3 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ;
– sel et poivre.

SALADE D'ENDIVES AUX POMMES ET AUX NOIX

/ Mélangez 4 endives et 1 pomme coupées en lamelles avec 100 g de cerneaux de noix.
/ Assaisonnez au dernier moment avec :
– 1 cuillerée à café de moutarde ;
– 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre ;
– 2 cuillerées à soupe de crème liquide ;
– 2 cuillerées à soupe d'huile de colza ;
– sel et poivre.

CERVELLE DE CANUT

/ Laissez le fromage blanc égoutter plusieurs heures dans sa faisselle ou dans une passoire fine.
/ Fouettez la crème très froide en chantilly ferme, puis incorporez-la au fromage blanc.
/ Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc, les échalotes et les fines herbes, salez, poivrez et mélangez bien.
/ Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

SAUCE AU RAIFORT

/ Fouettez 20 cl de crème liquide très froide en chantilly légère. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de raifort râpé, salez et poivrez.

SAUCE À L'ANETH

/ Mélangez 15 cl de mayonnaise, 15 cl de crème fraîche liquide fouettée en chantilly légère et 3 ou 4 cuillerées à soupe d'aneth ciselé. Salez et poivrez.

CERVELLE DE CANUT

- 500 g de fromage blanc en faisselle
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 2 petites échalotes finement hachées
- 1 cuill. à soupe de persil plat ciselé
- 1 cuill. à soupe de cerfeuil ciselé
- 1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

PRÉVOYEZ QUELQUES TAPAS À BASE DE POISSON. PAR EXEMPLE POUR 8 PERSONNES :

APÉRO GAMBAS À L'AIL ET AU PIMENT

/ Dans une grande poêle, faites revenir 4 gousses d'ail hachées et 1/2 petit piment avec 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
/ Quand l'ail commence à dorer, ajoutez 700 g de gambas décortiquées, salez, et faites cuire 2 minutes en remuant souvent.
/ Laissez refroidir puis disposez-les sur un plat recouvert de feuilles de laitue. Saupoudrez 1 cuillerée à café de paprika.



MOULES EN VINAIGRETTE

/ Préparez une vinaigrette.
/ Nettoyez soigneusement 24 grosses moules d'Espagne.
/ Faites-les ouvrir à feu vif dans une grande poêle avec 10 cl de vin blanc, 3 fines rondelles de citron et 1 bouquet garni.
/ Égouttez-les avec une écumoire, laissez-les refroidir puis sortez-les des coquilles.
/ Mélangez les moules à la vinaigrette, couvrez et mettez au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
/ Servez avec des piques en bois ou en remettant chaque moule dans une demi-coquille.

VINAIGRETTE

- 3 CUILLERÉES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN
- 12 CL D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CÂPRES FINES
- 1 CUILL. À CAFÉ D'OIGNON HACHÉ
- 1 CUILL. À CAFÉ DE POIVRON HACHÉ
- 1 CUILL. À SOUPE DE PERSIL CISELÉ
- SEL ET POIVRE



POT-AU-FEU

 20 min

 4 h

 quelques heures à l'avance ou la veille

 24 h au réfrigérateur

/ Épluchez l'oignon et piquez-le du clou de girofle. Mettez-le avec les viandes, le bouquet garni dans un grand faitout, couvrez d'eau froide, salez, poivrez et portez à ébullition à feu vif. Laissez cuire environ 3 h 30 à petite ébullition, en écumant régulièrement la surface.

/ Épluchez les légumes et lavez-les à l'eau fraîche. Laissez les carottes et les navets entiers, liez les poireaux et les branches de céleri en bottes avec une petite ficelle, coupez-le céleri-rave en trois ou quatre quartiers.

CONSERVATION Laissez refroidir dans le bouillon de cuisson et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Portez doucement à ébullition. Ajoutez les carottes, les navets, les poireaux, le céleri-branche, les quartiers de céleri-rave et les os à moelle au contenu du faitout et laissez cuire encore 30 minutes. Faites cuire les pommes de terre séparément à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes puis égouttez-les.

POUR 8 PERSONNES

- **800** G DE PLAT-DE-CÔTES DE BŒUF
- **800** G DE JARRET DE BŒUF
- **600** G DE GÎTE DE BŒUF
- **600** G DE QUEUE DE BŒUF
- **4** OS À MOELLE
- **1** GROS OIGNON
- **1** CLOU DE GIROFLE
- **6** CAROTTES
- **4** PETITS NAVETS
- **4** BLANCS DE POIREAUX
- **1** BRANCHE DE CÉLERI
- **1/2** BOULE DE CÉLERI
- **8** POMMES DE TERRE
- **1** BOUQUET GARNI (LAURIER, THYM ET PERSIL)
- GROS SEL ET POIVRE EN GRAINS

APÉRO — Fruits au jambon de Parme

/ Pour 6 personnes, préparez 1 mangue bien mûre, la moitié d'un petit melon et 3 figues. Coupez la chair de la mangue en gros morceaux, chaque figue en quatre et prélevez des grosses billes dans le melon.

/ Enveloppez chaque morceau de fruit dans une demi-tranche de jambon de Parme et maintenez-le par une petite pique en bois.

/ Couvrez avec un film transparent et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



APÉRO — Pruneaux au bacon

/ Prévoyez 2 ou 3 beaux pruneaux dénoyautés par personne. Glissez une amande à la place du noyau, puis enroulez une tranche de bacon autour de chaque fruit et fixez-la avec une petite pique en bois.

/ Faites cuire au four ou sur le gril jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

/ Au dernier moment, vous pouvez réchauffer quelques instants au four à micro-ondes.



POTÉE AUX HARICOTS

 30 min

 environ 1 h 30

 quelques heures à l'avance ou la veille

 24 h au réfrigérateur

/ Faites tremper les haricots secs pendant quelques heures dans de l'eau froide.

/ Si le porc est très salé, faites-le tremper pendant 2 heures dans un récipient d'eau froide, renouvelée une ou deux fois.

/ Épluchez et rincez les légumes. Fendez les poireaux en deux dans la longueur sans séparer les deux moitiés. Retirez le trognon du chou et coupez-le en quatre. Plongez-le 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-le.

/ Égouttez le porc et les haricots. Mettez-les dans un grand faitout avec le chou, l'oignon, les navets, les carottes, les poireaux, couvrez largement d'eau froide, salez peu, poivrez et amenez doucement à ébullition.

/ Pelez et rincez les pommes de terre. Ajoutez-les dans la marmite ainsi que les saucissons et poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes.

POUR 6 PERSONNES

- 1,2 KG DE PALETTE OU D'ÉCHINE DE PORC DEMI-SEL
- 300 G DE POITRINE DEMI-SEL
- 2 PETITS SAUCISSONS À CUIRE
- 1 PETIT CHOU VERT
- 150 G DE HARICOTS SECS
- 1 OIGNON PIQUÉ D'UN CLOU DE GIROFLE
- 3 NAVETS
- 6 PETITES CAROTTES
- 6 PETITS BLANCS DE POIREAUX
- 6 PETITES POMMES DE TERRE
- SEL ET POIVRE EN GRAINS

CONSERVATION Laissez refroidir dans le faitout, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Amenez doucement à la limite de l'ébullition et terminez la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres quand on les pique. Servez les viandes coupées en tranches, entourées des légumes.

DESSERT ASPICS DE CERISES AU VIN ROUGE


10 min


1 min


quelques heures avant ou la veille


jusqu'à 72 h au réfrigérateur

/ Si vous utilisez des cerises surgelées, mettez-les à décongeler. Si elles sont fraîches, triez-les, rincez-les à l'eau fraîche puis égouttez-les bien. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

/ Chauffez doucement le sucre avec le vin dans une casserole en remuant jusqu'à ce qu'il soit bien dissous. Portez à ébullition, ajoutez les cerises, la cannelle et la noix muscade et faites cuire 1 minute.

/ Prenez les cerises avec une écumoire en les égouttant bien et répartissez-les dans 4 petits moules.

/ Laissez la casserole à feu doux, égouttez bien la gélatine en la pressant entre vos doigts et mettez-la dans le vin chaud. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue, puis versez le vin sur les fruits. Laissez refroidir à température ambiante et mettez à prendre au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de cerises dénoyautées
- 3 feuilles de gélatine
- 4 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 25 cl de bon vin rouge
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix muscade

AU DERNIER MOMENT Démoulez en trempant rapidement les moules l'un après l'autre dans un bol d'eau très chaude puis en les retournant sur des petites assiettes.

CONSEILS

Remuez plusieurs fois avant que la gelée ne prenne, pour bien répartir les fruits.

TERRINE DE FRAISES EN GELÉE

Lavez, équeutez et séchez 600 g de fraises.
Préparez une gelée avec 20 cl d'infusion de menthe fraîche – faites infuser 2 cuillerées à soupe de menthe fraîche dans l'eau bouillante –, 20 cl de vin blanc doux, 120 g de sucre en poudre et 3 feuilles de gélatine. Versez-la sur les fruits.

AGRUMES EN GELÉE DE VIN DOUX

Pelez à vif 2 pamplemousses roses et 2 oranges, en retirant toutes les membranes, et disposez les quartiers dans des coupelles ou des verres.
Faites la gelée avec 40 cl de vin blanc doux – jurançon ou monbazillac –, 20 cl de jus de pomme, 50 g de sucre en poudre et 4 feuilles de gélatine.

TARTARE DE MELON EN GELÉE À LA MENTHE

Coupez 600 g de chair de melon en petits dés et répartissez-les dans 4 verres.
Préparez la gelée avec 30 cl d'infusion de menthe fraîche – faites infuser 2 cuillerées à soupe de menthe fraîche dans l'eau bouillante –, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre et 3 feuilles de gélatine. Versez-la sur les fruits.

DESSERT B BAVAROIS DE FRAMBOISE AUX POIRES

 30 min

 5 min

 au moins 6 h avant

 24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 500 G DE FRAMBOISES
- 5 FEUILLES DE GÉLATINE
- 2 POIRES
- LE JUS DE 1 CITRON
- 120 G DE SUCRE EN POUDRE
- 10 CL D'EAU
- 25 CL DE CRÈME LIQUIDE

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Triez les framboises puis mixez-les 2 ou 3 minutes avec la moitié du jus de citron pour obtenir un coulis fluide. Filtrez-le à travers une passoire. Pelez les poires, coupez-les en deux, retirez le cœur et les pépins. Détaillez-les en dés et arrosez-les aussitôt avec le reste du jus de citron.

/ Chauffez doucement le sucre avec l'eau dans une casserole en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Portez à ébullition puis arrêtez le feu aux premiers bouillons. Égouttez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le sirop chaud en remuant bien. Ajoutez le coulis de framboise et mélangez. Laissez refroidir.

/ Tapissez un moule de film alimentaire. Fouettez la crème en chantilly et mélangez-la au sirop à la framboise. Versez la moitié de la préparation dans le moule.

/ Mettez le moule au congélateur pendant environ 15 minutes pour que la préparation prenne. Quand elle est suffisamment ferme, répartissez les dés de poire en surface puis versez le reste de crème à la framboise et remettez au réfrigérateur.

CONSEILS

POUR ÉVITER QU'ELLES NE S'Y ENFONCENT, ATTENDEZ QUE LA PREMIÈRE COUCHE DE CRÈME SOIT BIEN PRISE AVANT DE DISPOSER LES POIRES DESSUS.

AU DERNIER MOMENT

Démoulez, retirez le film transparent et coupez en parts.

AU DERNIER MOMENT Démoulez, retirez le film transparent et coupez en parts.

BAVAROIS AU CITRON VERT

Préparez un sirop avec le jus de 3 citrons verts, le zeste finement râpé de 2, 120 g de sucre et 10 cl d'eau.
Faites fondre 5 feuilles de gélatine dans le sirop chaud puis laissez refroidir. Quand le sirop commence à épaissir, mélangez-le à 400 g de fromage blanc battu.

BAVAROIS DE RHUBARBE

Faites cuire 750 g de rhubarbe pendant 10 à 15 minutes avec 100 g de sucre en poudre, le jus de 1 citron et 1 cuillerée à soupe d'eau. Préparez un coulis comme précédemment, ajoutez-lui la gélatine puis mélangez-le à la crème fouettée.

DESSERT COMPOTE D'ABRICOTS AUX AMANDES


15 min


environ 5 min


quelques heures avant


jusqu'à 72 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- **800** G D'ABRICOTS BIEN MÛRS
- **15** CL D'EAU
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- QUELQUES GOUTTES D'EXTRAIT D'AMANDE AMÈRE

/ Rincez et essuyez les abricots, puis ouvrez-les en deux et dénoyautez-les. Cassez quelques noyaux et récupérez les amandes.

/ Plongez les amandes pendant 30 secondes dans l'eau bouillante puis égouttez-les et retirez la peau. Coupez-les en deux et réservez-les.

/ Chauffez doucement le sucre avec l'eau dans une casserole, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Portez à ébullition à feu doux, ajoutez les abricots et faites-les cuire environ 5 minutes.

/ Prenez délicatement les abricots avec une écumoire en les égouttant bien et mettez-les dans une coupe en glissant au fur et à mesure les amandes entre les fruits.

/ Laissez la casserole à feu vif et faites bouillir le sirop 2 ou 3 minutes pour qu'il épaississe un peu. Retirez du feu, ajoutez l'extrait d'amande amère et laissez refroidir.

/ Versez le sirop sur les abricots et mettez au réfrigérateur.

COMPOTE DE PRUNES

Faites cuire une dizaine de minutes à feu doux 1 kg de prunes rouges ou noires. Quand elles commencent à se défaire, retirez du feu, saupoudrez 120 g de sucre et mélangez. Laissez refroidir.

COMPOTE DE MANGUES À LA VANILLE

Préparez un sirop avec le jus de 2 citrons verts et 100 g de sucre en poudre. Faites cuire dans ce sirop 2 grosses mangues coupées en lamelles, 20 à 30 minutes selon leur degré de maturité, en ajoutant le zeste finement râpé de 1 citron vert et 1 gousse de vanille fendue en deux.

COMPOTE DE POIRES AU VIN ROUGE

**Préparez un sirop avec 30 cl de bon vin rouge, 100 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à café de cannelle et un morceau d'écorce d'orange.
Faites-y cuire pendant 10 à 15 minutes 4 belles poires coupées en quartiers.**

COMPOTES MERINGUÉES

Étalez la compote choisie dans un plat à gratin beurré et recouvrez-la d'une couche de blancs d'œufs battus en neige ferme – 2 blancs pour une compote de 4 personnes.
Passez une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5) jusqu'à ce que la surface dore.



GÉNOISE AUX NOIX

 20 min







POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE CERNEAUX DE NOIX
- 6 ŒUFS
- 180 G DE SUCRE EN POUDRE
- 100 G DE MAÏZENA
- 2 CUILL. À SOUPE DE RHUM BRUN
- 20 G DE BEURRE POUR LE MOULE

POUR LE GLAÇAGE :

- 150 G DE SUCRE GLACE
- 1 CUILL. À SOUPE D'EAU
- 2 CUILL. À SOUPE D'EXTRAIT DE CAFÉ

/ Réservez 50 g de cerneaux de noix pour le décor et broyez grossièrement le reste au robot électrique.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez largement un moule à manqué.

/ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et soient mousseux, puis ajoutez la Maïzena, le rhum, les noix hachées et mélangez bien.

/ Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Mélangez-en 2 cuillerées à soupe à la préparation aux noix pour l'alléger, puis incorporez délicatement le reste, en soulevant bien la masse pour ne pas les briser. Versez la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire environ 50 minutes.

/ Vérifiez la cuisson en piquant une lame dans le gâteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le gâteau du four, laissez-le reposer 10 minutes puis démoulez-le et mettez-le à refroidir sur une grille.

/ Délayez le sucre glace dans l'eau, ajoutez l'extrait de café et mélangez bien pour obtenir une pâte assez épaisse mais coulante. Étalez-la finement sur le gâteau avec une spatule souple et décorez avec les cerneaux de noix.

AU DERNIER MOMENT Servez avec une crème anglaise au café.

DESSERT MOUSSES D'ABRICOT









/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Rincez et égouttez les abricots puis coupez-les en deux et dénoyautez-les. Détaillez-les en cubes. Placez 4 petits moules au réfrigérateur.
/ Mixez les abricots pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à l'obtention d'un coulis bien fluide. Filtrez-le éventuellement à travers une passoire. Versez-en la valeur d'une grosse tasse dans une petite casserole, ajoutez le sucre et chauffez doucement en remuant jusqu'à complète dissolution.
/ Égouttez les feuilles de gélatine, pressez-les bien entre vos doigts puis faites-les fondre dans le coulis chaud. Reversez l'ensemble dans le reste du coulis réservé et mélangez bien.
/ Battez les blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez-les délicatement au coulis refroidi. Humidifiez l'intérieur des moules, versez-y la mousse et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- **600** G D'ABRICOTS FRAIS
- **4** FEUILLES DE GÉLATINE
- **4** CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- **3** BLANCS D'ŒUFS

CONSEILS

PRATIQUEMENT TOUS LES FRUITS SE PRÊTENT À CETTE PRÉPARATION (PÊCHES, FRUITS ROUGES, ANANAS, ETC.)
SI VOUS UTILISEZ DES FRUITS AU SIROP, NE RAJOUTEZ PAS DE SUCRE.

MOUSSES AU CITRON OU À L'ORANGE

Faites un sirop avec 15 cl de jus de citron ou d'orange, le zeste finement râpé d'un autre et 100 g de sucre en poudre. Laissez-le refroidir puis mélangez-le délicatement à 20 cl de crème fraîche liquide fouettée en chantilly très ferme. Incorporez ensuite 3 blancs d'œufs battus en neige ferme.

MOUSSES DE BANANE À LA CANNELLE

Mixez 4 bananes avec le jus de 1 citron, 1 yaourt, 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre et 60 g de sucre en poudre.
Faites fondre 3 feuilles de gélatine avec 2 cuillerées d'eau froide et mélangez-les à la préparation.

MOUSSES AUX FRUITS EXOTIQUES

Faites une purée avec 4 kiwis, 1 mangue, 6 fruits de la passion, le jus de 1 citron vert et 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre.
Faites fondre 3 feuilles de gélatine avec 2 cuillerées d'eau froide et mélangez-les à cette purée.

DESSERT SOUPE DE FRAMBOISES FRAÎCHES


15 min


2 min


quelques heures avant


quelques heures au réfrigérateur

/ Chauffez doucement le sucre avec l'eau et le jus de citron dans une petite casserole, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Portez à ébullition puis retirez du feu et laissez refroidir.

/ Triez les framboises en éliminant les fruits abîmés. Réservez-en 250 g au réfrigérateur. Mixez le reste 2 ou 3 minutes avec le sirop citronné jusqu'à l'obtention d'un coulis bien fluide. Versez-le dans une casserole en le filtrant à travers une passoire.

/ Mélangez la Maïzena au coulis et portez doucement à ébullition. Laissez cuire 1 ou 2 minutes à petits frémissements, sans cesser de remuer, pour que l'ensemble épaississe, puis retirez du feu.

/ Versez dans des coupelles ou des verres, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de framboises
- 1 1/2 cuill. à soupe de Maïzena délayée dans un peu d'eau
- 4 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 10 cl d'eau
- le jus de 1 citron

AU DERNIER MOMENT Disposez les framboises fraîches sur la soupe et servez très frais.

CONSEILS

Vous pouvez préparer tous les fruits rouges de la même manière, seuls ou mélangés.

SOUPE DE FRUITS ROUGES

Faites un coulis avec 300 g de fraises, 150 g de framboises et 100 g de sucre en poudre.
Faites-le cuire une dizaine de minutes à feu très doux puis laissez refroidir.
Ajoutez les fruits frais et mélangez délicatement avant de mettre au réfrigérateur.
Servez en posant 1 cuillerée de crème légèrement fouettée sur chaque coupelle.

SOUPE DE PASTÈQUE AU BASILIC

Préparez le coulis avec 400 g de chair de pastèque, 40 g de sucre en poudre et 1 cuillerée à soupe de basilic finement ciselé.
Au moment de servir, ajoutez 200 g de chair de pastèque coupée en dés.



TARTE AUX POIRES AUX AMANDES

 20 min

 35 à 40 min

 quelques heures avant

 24 h

POUR 6 PERSONNES

- 350 G DE PÂTE BRISÉE
- 3 POIRES AU SIROP
- 60 G DE BEURRE
- 1 ŒUF
- 80 G DE POUDRE D'AMANDES
- 60 G DE SUCRE EN POUDRE
- SUCRE GLACE

/ Coupez le beurre en morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante. Égouttez bien les poires en les posant sur du papier absorbant.

/ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et beurrez largement un moule à tarte. Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez celui-ci, piquez régulièrement le fond avec une fourchette et mettez au réfrigérateur pendant que vous préparez la crème aux amandes.

/ Travaillez le beurre avec une spatule en bois pour lui donner une consistance de pommade, puis ajoutez l'œuf et le sucre, en fouettant vivement jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Ajoutez la poudre d'amandes et mélangez à nouveau.

/ Étalez la crème frangipane dans le fond de tarte puis disposez les poires en étoile, côté bombé vers le haut, en appuyant très légèrement pour les enfoncer un peu. Enfournez et laissez cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les bords de la tarte commencent à dorer. Sortez-la du four.

/ Allumez le gril du four. Saupoudrez la surface de sucre glace et glissez la tarte 1 ou 2 minutes sous le gril bien rouge pour que la surface dore. Laissez tiédir un peu, démoulez et posez la tarte sur une grille pour qu'elle refroidisse.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou faites tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

DESSERT TARTE TATIN


20 min


env. 30 min
+ 30 min


quelques
heures avant


24 h

/ Épluchez les pommes, coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins.

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Posez le moule sur feu doux et faites-y fondre 120 g de beurre. Saupoudrez uniformément 120 g de sucre et laissez cuire à feu modéré jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.

/ Rangez les pommes dans le moule en les serrant les unes contre les autres, et saupoudrez-les avec le reste du sucre. Répartissez le reste de beurre coupé en petits morceaux, couvrez avec une feuille d'aluminium et enfournez. Laissez cuire environ 30 minutes, en surveillant la coloration des pommes : elles doivent être juste dorées.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque juste un peu plus grand que le moule. Piquez ce disque de pâte avec une fourchette et mettez-le au réfrigérateur.

/ Sortez le moule du four et augmentez la température à 180 °C (th. 6). Posez le disque de pâte sur les pommes en le laissant déborder un peu, puis glissez le bord entre les fruits et la paroi intérieure du moule. Enfournez à nouveau et faites cuire pendant 25 à 30 minutes.

/ Sortez la tarte du four et laissez-la tiédir. Démoulez-la en la retournant sur un plat.

POUR 4 PERSONNES

- **300 G DE PÂTE FEUILLETÉE**
- **160 G DE BEURRE**
- **120 G DE SUCRE**
- **2 KG DE POMMES À CUIRE (REINETTES, GRANNY SMITH)**

AU DERNIER MOMENT **Faites tiédir la tarte une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5) et accompagnez-la de crème fraîche.**

DESSERT TERRINE DE POMMES


20 min


40 min
+ 50 min


quelques
heures avant


24 h au
réfrigérateur

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 2 KG DE POMMES
- LE JUS DE 1/2 CITRON
- 150 G DE BEURRE
  + 20 G POUR LE MOULE
- 4 ŒUFS
- 150 G DE SUCRE EN POUDRE

/ Épluchez les pommes, coupez-les en quatre puis retirez le cœur et les pépins. Mettez-les dans une casserole avec très peu d'eau et le jus de citron, couvrez et faites cuire environ 10 minutes à feu doux, sans remuer pour ne pas briser les morceaux.

/ Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Étalez la compote dans un plat à gratin, enfournez pendant 30 minutes pour la dessécher. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le tiédir. Cassez les œufs dans une jatte et battez-les en omelette.

/ Sortez la compote du four. Augmentez la température à 160 °C (th. 5/6) et beurrez largement un moule à cake.

/ Saupoudrez le sucre sur les pommes, en remuant doucement avec une fourchette, puis ajoutez le beurre fondu et les œufs, et mélangez délicatement le tout en prenant soin de ne pas écraser les morceaux de pomme. Versez la préparation dans le moule.

/ Placez le moule dans un plat à gratin un peu plus grand et versez de l'eau bouillante à mi-hauteur pour faire un bain-marie. Enfournez et faites cuire environ 50 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant une aiguille dans le gâteau. Prolongez éventuellement la cuisson si elle ne ressort pas bien sèche.

/ Sortez le gâteau du four et démoulez-le en le retournant sur un plat.

AU DERNIER MOMENT Faites tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 160 °C (th. 5/6) et servez avec une crème anglaise.

DESSERT TARTARE DE FRAISES AUX AGRUMES


20 min


pas de cuisson


au moins 1 h avant


quelques heures au réfrigérateur

/ Plongez les zestes d'oranges et de citron 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.
/ Chauffez doucement le sucre dans une petite casserole avec le vin blanc et 10 cl d'eau, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Ajoutez les zestes et la badiane, amenez à petite ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes à feu très doux. Retirez du feu et laissez refroidir.
/ Rincez les fraises à l'eau fraîche dans une passoire puis épongez-les délicatement avec du papier absorbant. Équeutez-les et coupez-les en dés.
/ Mettez les fraises dans un saladier et mélangez-les délicatement avec le sirop et les zestes refroidis. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez directement ou répartissez les fraises dans des coupelles ou des verres.

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de fraises
- le zeste finement râpé de 1 orange
- le zeste finement râpé de 1 citron
- 2 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 1 cuill. à soupe de vin blanc doux
- 10 cl d'eau
- 2 étoiles de badiane

CONSEILS

Vous pouvez préparer les fraises plusieurs heures à l'avance et ajouter le sirop juste avant le repas.

D'autres idées de tartares de fruits, en adoptant la même présentation :

KIWIS AUX FRUITS DE LA PASSION
POMMES OU POIRES AUX DATTES
PASTÈQUE AU BASILIC



APILLOTES DE BANANES AU LAIT DE COCO

 10 min   15 min  quelques heures avant  24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 4 BANANES
- 4 CUILL. À SOUPE DE LAIT DE COCO
- 4 PINCÉES DE CANNELLE EN POUDRE
- LE JUS DE 1/2 CITRON
- 4 CUILL. À CAFÉ DE SUCRE EN POUDRE
- 20 G DE BEURRE

/ Épluchez les bananes, coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur et arrosez-les aussitôt de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.

/ Étalez 4 rectangles de papier sulfurisé sur le plan de travail et beurrez largement le centre.

/ Répartissez les rondelles de bananes au centre des rectangles de papier sulfurisé, sur la partie beurrée. Déposez 1 cuillerée de lait de coco, 1 de sucre et 1 pincée de cannelle sur chaque portion. Fermez les papillotes, repliez plusieurs fois les extrémités et rangez-les dans un plat à gratin. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT **Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez et faites cuire pendant une quinzaine de minutes. Servez chaud en laissant chacun ouvrir sa papillote.**

Vous pouvez de la même façon préparer à l'avance toutes sortes de fruits. Il ne vous restera qu'à glisser le plat dans le four une dizaine de minutes pour servir un savoureux dessert chaud. Voici quelques idées :

ABRICOTS OU PÊCHES AUX AMANDES
POIRES ET CHOCOLAT
POIRES OU POMMES FARCIES DE FRUITS SECS
ANANAS, MANGUE, PAMPLEMOUSSE ET MIEL
FIGUES, RAISIN ET MIEL

DESSERT CRÉMETS D'ANJOU AUX FRAMBOISES


20 min


égouttage du fromage blanc : 12 h


la veille


24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 500 G DE FROMAGE BLANC MOULÉ
- 500 G DE FRAMBOISES
- 20 CL DE CRÈME FLEURETTE
- 2 BLANCS D'ŒUFS
- LE JUS DE 1 CITRON
- 60 G DE SUCRE EN POUDRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 1 PINCÉE DE SEL

/ Versez le fromage blanc dans une passoire posée sur un saladier. Mettez-le au réfrigérateur et laissez-le égoutter pendant 12 heures.

/ Réservez 100 g de framboises pour le décor. Mixez le reste avec 40 g de sucre en poudre et le jus de citron, en ajoutant éventuellement un peu d'eau pour fluidifier le mélange s'il vous semble trop épais. Filtrez ce coulis à travers une passoire pour retenir les graines. Réservez-le.

/ Versez la crème fleurette dans un petit saladier et placez-la une quinzaine de minutes au congélateur. Fouettez-la en chantilly très ferme, en saupoudrant le sucre vanillé quand elle est déjà bien montée.

/ Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, en ajoutant la pincée de sel au départ.

/ Mettez le fromage blanc dans une terrine et fouettez-le un peu à la main pour le rendre onctueux. Incorporez délicatement la crème Chantilly puis les blancs d'œufs à la préparation obtenue.

/ Versez dans 4 petits moules, de préférence perforés.

AU DERNIER MOMENT Démoulez sur des assiettes froides nappées de coulis de framboise. Décorez des framboises réservées. Servez le reste de coulis en saucière.



MOUSSE AU CHOCOLAT

 15 min

 pas de cuisson

 au moins 6 h avant



POUR 4 À 6 PERSONNES

- 150 G DE CHOCOLAT NOIR (AU MOINS 65 % DE CACAO)
- 70 G DE BEURRE
- 2 JAUNES D'ŒUFS
- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 50 G DE SUCRE GLACE

/ Cassez le chocolat en morceaux et mettez-les dans une petite casserole avec le beurre coupé en morceaux. Placez la casserole à feu très doux, ou au bain-marie, et faites fondre doucement en remuant jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Retirez du feu et laissez tiédir.

/ Fouettez les blancs en neige ferme, en ajoutant 1 cuillerée à soupe de sucre à la fin.

/ Ajoutez les jaunes d'œufs puis le reste du sucre au chocolat fondu et mélangez bien.

/ Versez la préparation au chocolat sur les blancs battus et mélangez délicatement en soulevant bien la masse pour ne pas les briser. Versez dans une coupe ou dans des verres et mettez au réfrigérateur.

MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC

Faites fondre le chocolat avec 2 cuillerées à soupe d'eau à la place du beurre. Incorporez successivement 10 cl de crème liquide fouettée en chantilly et 4 blancs d'œufs battus en neige très ferme.

ŒUFS À LA NEIGE

 20 min

 cuisson des blancs d'œufs : 30 s

 quelques heures avant



POUR 4 PERSONNES

- 6 BLANCS D'ŒUFS
- 1 PINCÉE DE SEL OU QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON
- 3 CUILL. À SOUPE DE SUCRE GLACE

/ Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel ou quelques gouttes de jus de citron. Quand ils commencent à être fermes, saupoudrez le sucre glace et continuez à fouetter jusqu'à ce qu'ils restent fixés aux branches du fouet.

/ Portez à ébullition une grande casserole d'eau puis baissez le feu pour la maintenir juste frémissante. Avec deux grandes cuillères, prélevez des portions de blancs battus, formez des boules et posez-les sur l'eau. Laissez cuire 15 secondes puis

retournez-les avec une écumoire et faites cuire l'autre côté de la même manière, jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés.
/ Dès qu'ils sont cuits, égouttez les blancs et posez-les au fur et à mesure sur un linge. Laissez-les refroidir.



CRÈME ANGLAISE

POUR 4 PERSONNES
- 6 JAUNES D'ŒUFS
- 50 CL DE LAIT
- 50 G DE SUCRE EN POUDRE

/ Versez le sucre en poudre sur les jaunes d'œufs et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
/ Faites chauffer le lait dans une casserole et retirez du feu aux premiers frémissements. Versez-le sur les jaunes d'œufs sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, puis remettez l'ensemble dans la casserole à feu très doux pour le faire épaissir : veillez à ne jamais laisser bouillir et remuez sans arrêt, jusqu'à ce que la crème soit onctueuse.
/ Laissez refroidir en remuant souvent pour éviter la formation d'une peau en surface.

CONSERVATION Versez dans une coupe large, couvrez d'un film transparent et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Posez les œufs à la neige sur la crème, et arrosez-les d'un peu de caramel.

AU CAFÉ

Ajoutez 2 cuillerées à soupe de café soluble au lait utilisé pour la crème.

AU CARAMEL

Ajoutez 2 cuillerées à soupe de caramel liquide à la crème.

AUX PRUNEAUX ET À L'ARMAGNAC

Faites mijoter 200 g de pruneaux dénoyautés avec 20 cl d'eau et 10 cl d'armagnac, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Laissez refroidir et mélangez le tout à la crème.

AUX FRUITS

Remplacez la crème anglaise par un coulis de fruit. Les possibilités sont multiples : fraises, framboises, cassis, abricots, pêches, mangues, cerises…
Pour 6 personnes, faites un coulis en mixant 750 g du fruit choisi avec un peu de jus de citron et 80 g de sucre en poudre, jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Versez-la dans une coupe et posez les œufs en neige dessus. Décorez de quelques lamelles de fruit frais.



DÉLICE AUX PRUNES

 15 min
 1 h environ
 quelques heures avant
 24 h

/ Coupez le beurre en petits morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante.
/ Rincez et essuyez les prunes. Coupez-les en deux et retirez les noyaux.
/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à manqué.
/ Versez le sucre sur le beurre et malaxez le mélange avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il soit souple et homogène. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien à chaque fois. Incorporez ensuite peu à peu la farine et la levure, en remuant au fur et à mesure que vous les ajoutez à la préparation.
/ Versez la pâte dans le moule, lissez la surface à la spatule et rangez les prunes dessus : elles vont s'enfoncer d'elles-mêmes pendant la cuisson. Enfournez et faites cuire environ 1 heure, jusqu'à ce que la surface soit dorée.
/ Vérifiez la cuisson en piquant une aiguille dans la pâte : elle doit ressortir sèche. Sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir avant de le démouler.

POUR 6 PERSONNES

- 800 G DE PRUNES (QUETSCHES, REINES-CLAUDES, MIRABELLES...)
- 200 G DE BEURRE + 10 G POUR LE MOULE
- 150 G DE SUCRE EN POUDRE
- 4 ŒUFS
- 250 G DE FARINE
- 1 SACHET DE LEVURE
- SUCRE GLACE

AU DERNIER MOMENT
Saupoudrez de sucre glace. Servez froid ou faites tiédir légèrement.

FAR AUX PRUNEAUX

 15 min
 trempage : 2 h
cuisson : environ 45 min
 quelques heures avant
 jusqu'à 48 h

/ Faites tremper les pruneaux pendant au moins 2 heures dans le thé très chaud. Égouttez-les et épongez-les soigneusement avec du papier absorbant.
/ Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette. Faites tiédir le lait.

/Mélangez la farine, le sucre et le sel dans un saladier et creusez un puits au milieu. Versez-y les œufs et mélangez en ramenant le mélange farine-sucre-sel au fur et à mesure vers le centre pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez peu à peu le lait, sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement lisse.

/Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et beurrez abondamment un plat en terre assez profond. Répartissez les pruneaux dans le fond puis versez la préparation et enfournez. Faites cuire 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien brune.

/Sortez du four, laissez tiédir et mettez au réfrigérateur.

POUR 6 PERSONNES

- **200** G DE PRUNEAUX DÉNOYAUTÉS
- **80** G DE FARINE
- **120** G DE SUCRE EN POUDRE
- **5** ŒUFS
- **50** CL DE LAIT
- **25** CL DE THÉ FORT
- **1** PINCÉE DE SEL

AU DERNIER MOMENT
Saupoudrez de sucre glace et servez.



GÂTEAU DE CAROTTES AUX RAISINS


20 min


trempage : 30 min
cuisson : 35 min


quelques heures avant


48 h

/Faites tremper les raisins secs pendant 30 minutes dans un bol d'eau bouillante. Égouttez-les puis épongez-les bien avec du papier absorbant.

/Épluchez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée.

/Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à cake ou à manqué.

/Mélangez la purée de carottes dans un saladier avec la farine, le sucre en poudre, la levure et le sucre vanillé, en remuant jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. Ajoutez ensuite les œufs un à un, puis l'huile, la cannelle et les raisins secs. Fouettez vivement le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.

/Versez la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'une aiguille plantée dans le gâteau ressorte sèche.

/Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir un peu, puis démoulez-le et mettez-le à refroidir sur une grille.

POUR 4 PERSONNES

- **50** G DE RAISINS SECS
- **200** G DE CAROTTES
- **100** G DE FARINE
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- **1** SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- **1** SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- **4** ŒUFS
- **1** CUILL. À SOUPE D'HUILE
- **20** G DE BEURRE POUR LE MOULE
- **1/2** CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou faites tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

GÂTEAU DE BANANES

 15 min

 30 min

 quelques heures avant

 24 h au réfrigérateur

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et beurrez un moule à manqué. Faites fondre doucement le reste de beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir.
/ Épluchez les bananes. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou passez-les au moulin à légumes pour les réduire en purée épaisse. Arrosez-les aussitôt du jus de citron et mélangez bien.
/ Dans un bol, battez les œufs en omelette et mélangez-les à la purée de bananes. Ajoutez la farine, le beurre fondu et le sucre et travaillez énergiquement le mélange avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il soit parfaitement homogène.
/ Versez la préparation dans le moule, enfournez et faites cuire 30 minutes. Sortez le gâteau du four et démoulez-le sur un plat. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

POUR 6 PERSONNES

- 8 BANANES
- LE JUS DE 1 CITRON
- 4 ŒUFS
- 3 CUILL. À SOUPE DE FARINE
- 60 G DE BEURRE
  + 20 G POUR LE MOULE

AU DERNIER MOMENT
Réchauffez le gâteau pendant 10 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Accompagnez-le d'une sauce au chocolat.



CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

 10 min

 40 à 45 min

 la veille

 48 h au réfrigérateur

/ Versez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et portez à ébullition. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser pendant 30 minutes.
/ Grattez l'intérieur de la gousse de vanille au-dessus du lait avec la pointe d'un couteau pour récupérer les graines, et jetez l'écorce. Réchauffez le lait pour qu'il soit presque bouillant.
/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5), glissez la lèchefrite à mi-hauteur et remplissez-la d'eau bouillante pour faire un bain-marie.

POUR 6 PERSONNES

- 50 CL DE LAIT
- 1 GOUSSE DE VANILLE
- 1 PETIT FLACON DE CARAMEL LIQUIDE
- 3 ŒUFS + 2 JAUNES
- 80 G DE SUCRE EN POUDRE

/ Versez le caramel dans le moule et inclinez celui-ci dans tous les sens pour bien en napper le fond.

/ Fouettez les œufs dans un saladier avec les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux, puis versez doucement le lait bouillant sans cesser de remuer pour obtenir une crème bien lisse.

/ Versez la préparation dans le moule en la filtrant à travers une passoire. Enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes.

/ Sortez la crème du four et laissez-la refroidir avant de démouler.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à démouler la crème. Trempez le fond du moule quelques instants dans de l'eau très chaude, posez le plat de service à l'envers sur le moule et retournez le tout.



CRÈMES CATALANES

 10 min

 20 à 30 min

 la veille

 24 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- 1 ŒUF + 3 JAUNES
- 50 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 40 G DE SUCRE EN POUDRE
- 4 CUILL. À SOUPE DE CASSONADE

/ Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Dans un saladier, fouettez l'œuf entier et les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Faites bouillir la crème dans une petite casserole.

/ Arrêtez le feu et versez la crème sur le mélange jaunes d'œufs-sucre sans cesser de remuer, pour obtenir une préparation bien lisse. Filtrez-la à travers une passoire puis répartissez-la dans 4 ramequins individuels.

/ Rangez les moules dans un plat à gratin, versez un peu d'eau chaude pour faire un bain-marie et enfournez. Faites cuire environ 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les crèmes soient fermes sous la pression. Sortez-les du four, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Allumez le gril du four. Saupoudrez la surface de chaque crème de 1 cuillerée à café de cassonade et passez-les quelques instants sous le gril bien rouge, en les plaçant très près pour que la coloration soit rapide. Servez aussitôt.



DESSERT — PETITS FLANS À L'ABRICOT

 15 min  25 min — quelques heures avant  quelques heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 600 G D'ABRICOTS
- 25 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 4 ŒUFS
- 6 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- QUELQUES AMANDES EFFILÉES POUR LE DÉCOR

/ Rincez et essuyez les abricots. Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Mixez-les pendant 2 minutes avec la moitié du sucre en poudre pour obtenir une purée très fine.

/ Cassez les œufs dans un petit saladier et battez-les en omelette avec le reste du sucre et la crème.

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Réservez 4 cuillerées à soupe de purée d'abricot et mélangez le reste avec les œufs battus. Humectez légèrement l'intérieur de 6 petits ramequins et versez-y la préparation.

/ Placez les ramequins dans un plat à gratin et versez de l'eau bouillante à mi-hauteur pour faire un bain-marie. Enfournez et faites cuire pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les petits flans soient fermes sous la pression.

/ Sortez les flans du four et laissez-les tiédir. Étalez la purée d'abricot réservée sur la surface et décorez de quelques amandes. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.

CONSEILS

SI VOUS UTILISEZ DES FRUITS AU SIROP, DIMINUEZ LA QUANTITÉ DE SUCRE DE MOITIÉ.

VARIANTE

VOUS POUVEZ FAIRE CES PETITS FLANS AVEC DES MANGUES, DES PÊCHES, DES MIRABELLES OU DES PRUNEAUX.

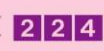


DESSERT — POIRES EN PAPILLOTES AU GINGEMBRE CONFIT

 30 min  20 à 25 min  quelques heures avant  quelques heures au réfrigérateur

/ Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Pelez les poires en laissant la queue. Creusez-les par la base pour retirer le cœur et les pépins. Badigeonnez-les aussitôt de jus de citron à l'aide d'un pinceau de cuisine.

/ Hachez finement le gingembre. Mélangez-le dans un bol avec le beurre et le sucre puis remplissez-en les poires.



/Posez chaque poire sur un carré de papier sulfurisé, regroupez les angles au sommet des fruits et formez des aumônières en liant l'ouverture avec une petite ficelle. Rangez-les sur un plat et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Posez les papillotes dans le panier d'un cuit-vapeur, placez-les au-dessus de l'eau bouillante et faites cuire 20 minutes.

POUR 4 PERSONNES

- 4 POIRES
- LE JUS DE 1 CITRON
- 40 G DE GINGEMBRE CONFIT
- 20 G DE BEURRE
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE



SALADE DE KIWIS ET BANANES

 15 min

 5 min

 au moins 1 h avant

 quelques heures au réfrigérateur

/Préparez le jus de groseille : rincez les grappes à l'eau fraîche, égouttez-les bien puis égrappez-les avec une fourchette. Mettez-les dans une casserole avec l'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes pour que les fruits éclatent.

/Transvasez le contenu de la casserole dans une passoire garnie d'une mousseline fine, pressez légèrement sur les groseilles avec le dos d'une cuillère et laissez le jus s'écouler.

/Pelez les kiwis et les bananes. Coupez-les en rondelles et disposez-les au fur et à mesure dans une coupe en les arrosant aussitôt de jus de citron.

/Saupoudrez les kiwis et les bananes de sucre, puis ajoutez le jus de groseille. Mettez au réfrigérateur.

POUR 6 PERSONNES

- 6 KIWIS
- 3 BANANES
- LE JUS DE 1 CITRON VERT
- 300 G DE GROSEILLES
- 10 CL D'EAU
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE

SALADE DE PÊCHES BLANCHES À LA MENTHE

Faites infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles de menthe dans un sirop préparé avec 15 cl de vin blanc doux et 60 g de sucre en poudre.
Ébouillantez et pelez 1 kg de pêches blanches. Coupez-les en lamelles, arrosez-les aussitôt de jus de citron, puis versez le sirop et mettez au réfrigérateur.

SALADE D'ORANGE À LA GRENADINE

Pelez à vif 1 kg de belles oranges douces.
Arrosez-les d'un sirop préparé avec 60 g de sucre en poudre, 10 cl d'eau, 3 cuillerées à soupe de grenadine et 2 de Grand-Marnier.



MERINGUE MOELLEUSE AUX FRUITS

 20 min

 45 min

 quelques heures avant

 jusqu'à 48 h dans une boîte hermétique

/ Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Humectez légèrement l'intérieur d'un moule à manqué puis tapissez le fond et les parois de papier sulfurisé.
/ Fouettez les blancs d'œufs en neige très ferme. Quand ils adhèrent bien aux fils du fouet, ajoutez le sucre glace, la Maïzena et le vinaigre, et fouettez encore 30 secondes.
/ Étalez les blancs en neige dans le moule et creusez légèrement le centre en appuyant avec le dos d'une cuillère humide. Enfournez et faites cuire environ 45 minutes.
/ Sortez le moule du four et laissez tiédir. Retournez-le, retirez délicatement le papier sulfurisé et posez la meringue à l'endroit sur un plat. Laissez refroidir complètement.

POUR 6 PERSONNES

- 4 BLANCS D'ŒUFS
- 120 G DE SUCRE GLACE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE VINAIGRE DE FRAMBOISE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE MAÏZENA

POUR GARNIR

- 15 CL DE CHANTILLY
- 400 G DE FRUITS FRAIS OU AU SIROP, AU CHOIX

AU DERNIER MOMENT Étalez la chantilly dans le creux de la meringue et disposez les fruits de votre choix dessus.



BLANC-MANGER AUX AMANDES ET AUX ABRICOTS

 20 min

 pas de cuisson

 quelques heures avant

 24 h au réfrigérateur

/ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
/ Égouttez bien les abricots en les posant sur du papier absorbant. Coupez-en 8 en petits dés, répartissez-les dans 4 verres et mettez au réfrigérateur. Coupez les autres en lamelles et réservez-les pour le décor.
/ Versez le lait dans une casserole avec la poudre d'amandes et la gousse de vanille fendue en deux. Portez à ébullition puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser 15 minutes.

/Filtrez le lait à travers une passoire fine au-dessus d'une autre casserole. Ajoutez les feuilles de gélatine, chauffez doucement en remuant jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues et que le lait soit à nouveau bouillant. Ajoutez l'extrait d'amande amère et mélangez.

/Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et commencent à mousser, puis versez le lait d'amande très chaud sur le mélange sans cesser de fouetter. Laissez refroidir.

/Quand le lait d'amande commence à épaissir, versez-le dans les verres sur les dés d'abricots et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- 12 OREILLONS D'ABRICOTS AU SIROP
- 200 G D'AMANDES EN POUDRE
- 6 FEUILLES DE GÉLATINE
- 70 CL DE LAIT
- 2 GOUTTES D'EXTRAIT D'AMANDE AMÈRE
- 4 JAUNES D'ŒUFS
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1 GOUSSE DE VANILLE

AU DERNIER MOMENT Décorez la surface avec les lamelles d'abricots réservées et servez bien frais.



BANANES RÔTIES À L'ORANGE

 5 min

 20 min environ





/Faites chauffer le four à 210 °C (th. 7) et beurrez un plat à gratin juste assez grand pour y mettre les bananes.

/Épluchez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Rangez-les dans le plat et saupoudrez-les de cannelle.

/Mélangez le sucre en poudre avec le jus de citron vert et le jus d'orange, puis remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Versez sur les bananes, répartissez le zeste d'orange dans le plat et enfournez. Faites cuire pendant environ 20 minutes, en arrosant plusieurs fois les fruits avec le jus de cuisson.

/En fin de cuisson, le jus doit être sirupeux. Sortez le plat du four, laissez refroidir puis couvrez et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- 4 BELLES BANANES MÛRES À POINT
- 10 CL DE JUS DE CITRON VERT FRAIS
- 20 CL DE JUS D'ORANGE FRAIS
- LE ZESTE DE 1/2 ORANGE, FINEMENT RÂPÉ
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE MOULUE

AU DERNIER MOMENT Faites tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th.5) et servez avec une boule de glace à la noix de coco.



SOUFFLÉ GLACÉ À LA CRÈME DE MARRONS

 30 min
 10 min
 au moins 6 h avant
 plusieurs jours au congélateur

/ Faites infuser les gousses de vanille fendues en deux pendant 15 minutes dans le lait bouillant, puis grattez les graines avec la pointe d'un couteau et jetez les gousses. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes.

/ Réchauffez le lait. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis versez le lait bouillant sans cesser de fouetter. Remettez le mélange dans la casserole et chauffez à feu très doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère. Laissez-la refroidir en remuant souvent, puis mettez-la pendant 1 heure au réfrigérateur. Ajoutez la crème de marrons et le whisky en mélangeant bien au fouet.

/ Entourez un moule à soufflé d'une feuille de papier sulfurisé du double de sa hauteur et maintenez-la bien serrée avec un élastique ou un adhésif. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme avec le sel, puis incorporez-les délicatement à la crème aux marrons. Versez la préparation dans le moule et mettez au congélateur pendant au moins 6 heures.

POUR 6 PERSONNES

- 200 G DE CRÈME DE MARRONS
- 25 CL DE LAIT
- 2 GOUSSES DE VANILLE
- 6 ŒUFS
- 100 G DE SUCRE EN POUDRE
- 2 CUILL. À SOUPE DE WHISKY
- 1 PINCÉE DE SEL

POUR LE DÉCOR :

- 1 MARRON GLACÉ OU QUELQUES BRISURES
- 1 CUILL. À SOUPE DE SUCRE GLACE

AU DERNIER MOMENT Sortez le soufflé du congélateur 15 minutes avant de le servir. Saupoudrez de sucre glace et décorez de brisures de marrons glacés.

SOUFFLÉS GLACÉS À LA FRAISE

 30 min
 pas de cuisson
 le matin pour le soir ou la veille
 24 h au congélateur

/ Rincez rapidement les fraises à l'eau fraîche dans une passoire, égouttez-les bien puis équeutez-les. Mixez-les pendant 2 ou 3 minutes avec 40 g de sucre en poudre et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée très fine. Filtrez-la à travers une passoire pour retenir les graines.

/ Fouettez la crème en chantilly bien ferme en ajoutant le reste de sucre à la fin, puis incorporez-la délicatement au coulis de fraise.
/ Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec la pincée de sel. Incorporez-les à leur tour à la préparation, en soulevant bien la masse pour ne pas les briser.
/ Entourez 4 petits moules d'une bande de papier sulfurisé – repliée pour avoir une double épaisseur –, dépassant les bords de 4 cm, et fixez-la avec du ruban adhésif.
/ Versez le mélange dans les moules, jusqu'au bord du papier et lissez la surface avec une spatule. Mettez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de fraises
- 60 g de sucre en poudre
- 20 cl de crème fleurette
- 200 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel

AU DERNIER MOMENT Sortez les moules du congélateur une dizaine de minutes avant de servir et retirez délicatement la bande de papier. Décorez de fruits frais.

CONSEILS

Vous pouvez utiliser un coulis déjà prêt, surgelé ou non, et remplacer les fraises par un autre fruit rouge (framboise, cerise).



SOUPE DE CERISES AU PORTO

 15 min  10 min  au moins la veille 

/ Rincez les cerises à l'eau fraîche puis essuyez-les avec un papier absorbant. Équeutez-les et dénoyautez-les.
/ Versez le porto, le jus d'orange et le sucre dans une casserole et portez doucement à ébullition en remuant. Ajoutez la badiane et laissez cuire 5 minutes à petits frémissements.
/ Ajoutez les cerises, faites repartir l'ébullition et laissez cuire pendant environ 5 minutes.
/ Sortez les cerises avec une écumoire en les égouttant bien. Mettez-les dans une coupe ou répartissez-les dans des coupelles individuelles.
/ Délayez la Maïzena avec un peu d'eau froide. Versez-la dans la casserole en fouettant vivement et laissez encore 1 ou 2 minutes à feu très doux, en remuant pour que le liquide prenne une consistance sirupeuse. Versez-le sur les cerises.

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de cerises
- 40 cl de porto
- 10 cl de jus d'orange frais
- 60 g de sucre en poudre
- 1 étoile de badiane
- 1 cuill. à café de Maïzena

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.





SOUPE DE POMME VERTE À LA CANNELLE


20 min


pas de cuisson


au moins 2 h avant


24 h au réfrigérateur

/Coupez un chapeau dans le haut de chaque pomme, puis égalisez légèrement la base pour qu'elles tiennent droites quand on les pose. Creusez-les à la petite cuillère en laissant 3 ou 4 mm de chair sur la peau, puis badigeonnez largement l'intérieur de jus de citron avec un pinceau de cuisine pour éviter que la pulpe brunisse.

/Mixez la chair des pommes avec les bananes, le sucre, la cannelle et le reste du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée très fluide. Mettez au réfrigérateur.

POUR 6 PERSONNES

- 6 POMMES GRANNY SMITH
- 2 BANANES
- LE JUS DE 2 CITRONS VERTS
- 3 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE MOULUE

AU DERNIER MOMENT Versez la soupe dans les pommes évidées, puis remettez les chapeaux et servez très frais.



CARPACCIO D'ANANAS À LA VANILLE


20 min


cuisson du sirop : environ 5 min


au moins 1 h avant


24 h au réfrigérateur

/Épluchez l'ananas et retirez les yeux avec la pointe d'un petit couteau. Coupez-le en tranches aussi fines que possible puis disposez celles-ci dans des petites assiettes.

/Chauffez doucement le sucre avec l'eau et la gousse de vanille fendue en deux dans une petite casserole, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Laissez épaissir un peu et retirez du feu.

/Grattez l'intérieur de la gousse de vanille au-dessus de l'ananas avec la pointe d'un petit couteau pour récupérer les graines, puis jetez-la.

POUR 4 PERSONNES

- 1 PETIT ANANAS FRAIS
- 1 GOUSSE DE VANILLE
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 10 CL D'EAU

/ Versez le sirop sur les tranches d'ananas et mettez au réfrigérateur.

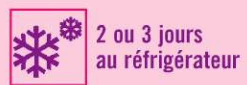
Voici d'autres idées de carpaccios de fruits, en adoptant la même présentation :

FRUITS EXOTIQUES ET LAIT DE COCO
POMMES OU (ET) POIRES ET COULIS DE MÛRES
PÊCHES AU MIEL ET AUX AMANDES
ORANGES À LA GRENADINE

CONSERVATION Couvrez avec un film transparent ou mettez l'ananas dans une boîte hermétique, si vous le préparez pour le lendemain.



COURONNE DE POMMES EN GELÉE DE VIN DOUX

 30 min  10 min  au moins la veille  2 ou 3 jours au réfrigérateur

/ Pelez les pommes puis coupez-les en huit en retirant le cœur et les pépins. Arrosez-les aussitôt avec le jus de citron.
/ Placez un moule en couronne au congélateur. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
/ Chauffez doucement le sucre avec le vin, en remuant jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Amenez à la limite de l'ébullition, plongez les quartiers de pommes dans le sirop et faites-les cuire 5 minutes à petits frémissements. Sortez-les avec une écumoire en les égouttant bien et laissez-les refroidir sur un plat.
/ Égouttez les feuilles de gélatine, mettez-les aussitôt dans le sirop très chaud et remuez pour bien les faire fondre. Laissez refroidir.
/ Versez un peu de gelée dans le moule glacé en l'inclinant dans tous les sens pour napper les parois. Remettez le moule au congélateur pour que la gelée prenne.
/ Disposez les pommes dans le moule en le remplissant bien et recouvrez-les de gelée. Mettez au réfrigérateur.

POUR 6 PERSONNES
- 6 À 8 POMMES (SELON LA TAILLE)
- 60 CL DE VIN BLANC DOUX (SAUTERNES, JURANÇON)
- LE JUS DE 1 CITRON
- 100 G DE SUCRE EN POUDRE
- 8 FEUILLES DE GÉLATINE

AU DERNIER MOMENT Trempez le moule quelques instants dans un récipient d'eau très chaude, puis retournez-le sur le plat de service.



PÊCHES AU VIN DOUX ET AUX ÉPICES

/ Plongez les pêches 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante puis sortez-les avec une écumoire et rafraîchissez-les aussitôt dans un bain d'eau froide. Coupez-les en deux, retirez le noyau et pelez-les.

/ Versez le vin dans une casserole, ajoutez le sucre en poudre et les épices et amenez doucement à ébullition en remuant. Plongez délicatement les pêches dans le sirop et faites-les cuire à très petits frémissements pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres sans se défaire.

/ Laissez refroidir puis versez délicatement les pêches et leur jus de cuisson dans une grande coupe, ou répartissez-les dans des coupelles individuelles. Mettez au réfrigérateur.

- **6** GROSSES PÊCHES JAUNES MÛRES À POINT
- **30** CL DE VIN BLANC DOUX (SAUTERNES OU MONTBAZILLAC)
- **60** G DE SUCRE EN POUDRE
- **1** PINCÉE DE CLOU DE GIROFLE EN POUDRE
- **1** CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- **1** PINCÉE DE GINGEMBRE EN POUDRE

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.



PÊCHES À LA BORDELAISE

 10 min
 10 min environ
 quelques heures avant
 quelques heures au réfrigérateur

/ Plongez les pêches 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante puis sortez-les délicatement avec une écumoire et mettez-les à rafraîchir dans un bain d'eau froide. Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en deux et retirez les noyaux.

/ Versez le vin et le sucre dans une casserole et chauffez doucement en remuant jusqu'à complète dissolution du sucre. Ajoutez la cannelle, le zeste de citron et le clou de girofle, portez à petite ébullition et laissez cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes.

/ Plongez les demi-pêches dans le sirop au vin chaud, faites repartir l'ébullition et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les fruits soient tendres sans s'écraser.

POUR 4 PERSONNES

- **4** GROSSES PÊCHES JAUNES, MÛRES MAIS FERMES
- **50** CL DE VIN ROUGE
- **80** G DE SUCRE EN POUDRE
- **1/4** CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- **1** PETIT MORCEAU DE ZESTE DE CITRON
- **1** CLOU DE GIROFLE

/ Laissez tiédir puis répartissez les pêches dans 4 coupelles individuelles. Versez le sirop dessus, couvrez et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.



TARTE AUX CERISES

 30 min

 45 à 50 min

 quelques heures avant

 quelques heures au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE PÂTE BRISÉE
- 1 JAUNE D'ŒUF BATTU
- 700 G DE CERISES (REVERDY OU GRIOTTES)
- 120 G DE SUCRE EN POUDRE
- 15 CL DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE
- 10 CL DE LAIT
- 3 PETITS ŒUFS ENTIERS + 3 JAUNES
- 10 G DE BEURRE POUR LE MOULE
- SUCRE GLACE

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez le moule, piquez le fond avec une fourchette, puis posez-y un disque de papier sulfurisé et recouvrez-le de légumes secs. Enfournez et faites cuire pendant 15 minutes. Sortez la tarte du four, retirez les légumes secs et le papier sulfurisé puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez le fond de jaune d'œuf battu. Remettez 5 minutes au four.

/ Rincez les cerises à l'eau fraîche, puis épongez-les avec du papier absorbant. Équeutez-les et dénoyautez-les.

/ Cassez les œufs dans un petit saladier et fouettez-les vigoureusement avec la crème, le sucre et le lait, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.

/ Disposez les cerises dans le fond de tarte, versez la crème et enfournez. Faites cuire 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et la crème prise.

/ Sortez la tarte du four, démoulez-la et laissez-la refroidir sur une grille. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Saupoudrez la tarte de sucre glace juste avant de servir.



TARTE AU FROMAGE BLANC

 30 min  40 à 45 min  quelques heures à l'avance  48 h

POUR 8 PERSONNES

- 300 G DE PÂTE BRISÉE
- 400 G DE FROMAGE FRAIS
- 80 G DE RAISINS SECS
- 2 CUILL. À SOUPE DE RHUM
- 4 ŒUFS
- 20 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 50 G DE FARINE OU DE MAÏZENA
- LE ZESTE FINEMENT RÂPÉ DE 1 CITRON
- 80 G DE SUCRE EN POUDRE

/ Faites bouillir les raisins avec le rhum et 10 cl d'eau jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Laissez refroidir.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez légèrement un moule à tarte à haut bord. Étalez la pâte en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule et une épaisseur d'environ 2 mm. Garnissez le moule. Mettez-le au réfrigérateur pendant la préparation de la garniture.

/ Fouettez les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez progressivement la farine ou la Maïzena, la crème, le fromage, les raisins et le zeste, sans cesser de fouetter pour obtenir un mélange bien lisse.

/ Versez la préparation dans le fond de tarte, enfournez et faites cuire 40 à 45 minutes : la crème doit être ferme et la surface dorée.

/ Sortez du four, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Saupoudrez légèrement la surface de sucre glace.



TARTE FEUILLETÉE AUX QUETSCHES ET AU MIEL

 15 min  environ 30 min  quelques heures avant  24 h

POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE PÂTE FEUILLETÉE
- 500 G DE QUETSCHES
- 3 CUILL. À SOUPE DE MIEL LIQUIDE
- 3 CUILL. À SOUPE DE CASSONADE
- 3 CUILL. À SOUPE D'AMANDES EFFILÉES

/ Rincez et essuyez bien les prunes. Coupez-les en quatre et retirez les noyaux. Faites dorer les amandes effilées à sec dans une poêle antiadhésive. Réservez-les.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand

que le moule et une épaisseur d'environ 3 mm. Garnissez le moule et piquez régulièrement le fond avec une fourchette.
/ Disposez harmonieusement les prunes sur la pâte. Faites couler le miel dessus, en tenant la cuillère assez haut et en la faisant tourner au-dessus des fruits. Saupoudrez ensuite la cassonade, puis enfournez et faites cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les bords de la pâte soient bien dorés.
/ Sortez la tarte du four et parsemez les amandes en surface.

AU DERNIER MOMENT Servez froid ou faites tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5). Accompagnez d'un bol de crème fraîche.

DESSERT T TARTE AUX MYRTILLES


20 min


35 min environ


quelques heures avant


24 h

POUR 6 PERSONNES

- 350 G DE PÂTE BRISÉE FRAÎCHE OU SURGELÉE
- 500 G DE MYRTILLES
- 4 BISCUITS À LA CUILLER
- 10 CL DE CRÈME FRAÎCHE
- 2 ŒUFS
- SUCRE GLACE

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte. Rincez rapidement les myrtilles à l'eau fraîche sans les laisser tremper, puis séchez-les bien avec du papier absorbant.
/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez celui-ci et piquez régulièrement le fond avec une fourchette.
/ Écrasez les biscuits à la cuiller afin de les réduire en chapelure et recouvrez-en le fond de tarte. Étalez uniformément les myrtilles. Enfournez et faites cuire pendant 20 minutes.
/ Cassez les œufs dans un petit saladier, ajoutez la crème fraîche et fouettez pour obtenir une crème bien lisse.
/ Sortez la tarte du four, versez la crème aux œufs sur les fruits et remettez à cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte prenne une belle couleur dorée.
/ Sortez la tarte du four, saupoudrez-la de sucre glace et laissez tiédir avant de démouler.

AU DERNIER MOMENT Saupoudrez la surface de sucre glace et servez.

DESSERT TARTE AU CHOCOLAT


30 min

10 min + 15 min

quelques heures avant

24 h

/ Préchauffez le moule à 200 °C (th. 6/7) et beurrez un moule à tarte.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez le moule et piquez régulièrement le fond avec une fourchette.

/ Posez un disque de papier sulfurisé dans le fond de tarte, recouvrez-le de légumes secs, puis enfournez et faites cuire 10 minutes. Retirez les légumes secs et le papier sulfurisé et laissez refroidir. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).

/ Cassez le chocolat dans une casserole, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et chauffez à feu très doux ou au bain-marie, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et onctueuse. Retirez du feu et laissez refroidir.

/ Cassez les œufs dans un saladier et placez celui-ci dans un bain-marie pas trop chaud. Ajoutez le sucre et fouettez pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et onctueux. Saupoudrez la farine à la surface, sans cesser de remuer, pour l'incorporer aux œufs au fur et à mesure. Ajoutez enfin la crème et la sauce au chocolat et mélangez bien.

/ Versez la garniture dans le fond de tarte, enfournez et faites cuire 15 minutes. Faites refroidir sur une grille.

POUR 8 PERSONNES

- **400** G DE PÂTE SABLÉE
- **125** G DE CHOCOLAT NOIR À CUIRE
- **60** G DE BEURRE
- **2** ŒUFS
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- **2** CUILL. À SOUPE DE FARINE
- **4** CUILL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- UN PEU DE CACAO EN POUDRE

AU DERNIER MOMENT

Saupoudrez la surface de cacao avant de servir.

DESSERT TARTE AU CITRON


30 min


35 à 40 min


quelques heures avant


24 h

/ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et beurrez un moule à tarte.

/ Brossez les citrons sous l'eau tiède et essuyez-les. Prélevez le zeste, puis coupez les citrons en deux, pressez-les et récupérez le jus. Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole, sans lui laisser prendre couleur.

/ Fouettez vivement les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux. Ajoutez la Maïzena, le beurre, le jus et le zeste des citrons, et mélangez bien.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule et une épaisseur de 3 ou 4 mm. Garnissez le moule et piquez régulièrement le fond avec les dents d'une fourchette.

/ Versez la crème au citron dans le fond de tarte, enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les bords de la pâte soient dorés et que la crème soit prise.

/ Sortez la tarte du four, démoulez-la aussitôt et laissez-la refroidir sur une grille.

POUR 6 PERSONNES

- **350** g de pâte brisée
- **3** citrons
- **50** g de beurre
- **1** cuill. à soupe de Maïzena délayée dans un peu d'eau
- **4** œufs
- **200** g de sucre en poudre

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.



ARTE À L'ORANGE

 30 min  35 à 40 min  quelques heures avant  24 h

POUR 6 PERSONNES

- **350** G DE PÂTE BRISÉE
- **3** BELLES ORANGES
- **4** ŒUFS
- **150** G DE SUCRE EN POUDRE
- **50** G DE MAÏZENA
- **20** G DE BEURRE POUR LE MOULE

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à tarte.

/ Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule. Garnissez celui-ci et piquez le fond avec une fourchette.

/ Pelez les oranges à vif, en retirant toute l'écorce et la peau blanche. Séparez ensuite les quartiers et supprimez les membranes transparentes et les pépins. Passez cette pulpe au mixeur pour obtenir une purée épaisse.

/ Fouettez vivement les œufs dans un saladier avec le sucre et la Maïzena jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Ajoutez la purée d'orange et mélangez bien.

/ Versez la préparation dans une casserole, amenez à ébullition et laissez mijoter doucement 2 ou 3 minutes, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, pour que le mélange épaississe.

/ Versez la préparation dans le fond de tarte, enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la crème soit bien prise et les bords de la tarte dorés.

/ Sortez du four, laissez tiédir un peu avant de démouler et posez la tarte sur une grille pour qu'elle finisse de refroidir.

AU DERNIER MOMENT
Il ne reste qu'à servir.



ARTE FEUILLETÉE AUX ABRICOTS

 15 min  repos : 30 min cuisson : 35 à 40 min  quelques heures avant  24 h

/ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) et beurrez un moule à tarte.

/Étalez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, en lui donnant la forme d'un disque un peu plus grand que le moule et une épaisseur d'environ 3 mm. Garnissez le moule et piquez régulièrement le fond avec une fourchette. Mettez au réfrigérateur et laissez reposer 30 minutes.
/Rincez les abricots à l'eau fraîche puis épongez-les soigneusement avec du papier absorbant. Ouvrez-les, retirez les noyaux puis coupez-les en lamelles.
/Étalez la moitié du sucre dans le fond de tarte. Disposez les lamelles d'abricot en rosace puis saupoudrez-les avec le reste de sucre. Enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
/Sortez la tarte du four, laissez-la tiédir puis démoulez-la et posez-la sur une grille pour qu'elle finisse de refroidir.
/Chauffez doucement la confiture dans une petite casserole pour la faire fondre, nappez-en les abricots et parsemez les amandes en surface. Laissez refroidir.

POUR 6 À 8 PERSONNES

- **350** G DE PÂTE FEUILLETÉE
- **700** G D'ABRICOTS MÛRS OU D'OREILLONS D'ABRICOTS AU SIROP
- **80** G DE SUCRE SEMOULE
- **5** CUILL. À SOUPE DE CONFITURE D'ABRICOT
- **40** G D'AMANDES EFFILÉES
- SUCRE GLACE

AU DERNIER MOMENT

Saupoudrez légèrement la surface de sucre glace.



PETITES CRÈMES À LA CAROTTE ET À L'ORANGE

 20 min
 50 à 60 min
 au moins 2 h avant
 24 h au réfrigérateur

/Pelez les carottes, rincez-les puis passez-les à la centrifugeuse et récupérez le jus. Conservez-en 30 cl et mélangez-le au jus d'orange.
/Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange commence à blanchir. Versez ensuite la crème liquide et le jus de carotte à l'orange, en fouettant toujours vivement, puis passez le mélange au chinois.
/Préchauffez le four à 120 °C (th. 4) et placez la grille à mi-hauteur. Répartissez le mélange dans 4 petits moules, placez les dans un plat à gratin et versez un peu d'eau chaude pour faire un bain-marie. Enfournez et faites cuire 50 à 60 minutes, jusqu'à ce que la crème soit ferme sous la pression.
/Sortez les crèmes du four, laissez-les refroidir et mettez-les au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- **1** KG DE CAROTTES OU **30** CL DE JUS DE CAROTTE FRAIS
- **15** CL DE JUS D'ORANGE
- **3** ŒUFS
- **4** CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- **15** CL DE CRÈME LIQUIDE



PAPILLOTES DE POMMES À LA CANNELLE

 10 min

 15 min





POUR 4 PERSONNES

- 4 BELLES POMMES À CUIRE
- LE JUS DE 1/2 CITRON
- 4 CUILL. À CAFÉ DE MIEL LIQUIDE
- 1 GOUSSE DE VANILLE
- 1 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
- 20 G DE BEURRE

/ Pelez les pommes et évidez-les en retirant le cœur et les pépins. Arrosez-les aussitôt de jus de citron pour éviter qu'elles brunissent. Coupez la gousse de vanille en deux et fendez chaque moitié en deux dans la longueur.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez 4 carrés de papier sulfurisé sur le plan de travail et beurrez largement le centre. Posez 1 pomme sur chacun et versez 1 cuillerée à café de miel à l'intérieur. Glissez un morceau de vanille dans chaque pomme puis saupoudrez-les de cannelle. Refermez les papillotes en repliant plusieurs fois les bords et rangez-les dans un plat à gratin. Mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT **Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez et faites cuire pendant environ 15 minutes. Servez chaud en laissant chacun ouvrir sa papillote. Accompagnez d'un bol de crème fraîche.**

FLAN AUX POIRES

 20 min

 environ 50 min

 quelques heures avant ou la veille



POUR 4 À 6 PERSONNES

- 4 POIRES
- 5 ŒUFS
- 35 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 80 G DE SUCRE EN POUDRE

/ Pelez les poires, coupez-les en quatre en retirant le cœur et les pépins puis taillez-les en lamelles épaisses.

/ Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette avec le sucre en poudre. Versez progressivement la crème en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.

/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et placez la lèchefrite remplie d'eau chaude à mi-hauteur. Beurrez largement un

moule assez profond. Versez un peu de la préparation dans le fond puis étalez une couche de lamelles de poires. Recouvrez de crème aux œufs et continuez ainsi d'alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfournez et faites cuire environ 50 minutes, jusqu'à ce que la crème soit bien ferme et la surface dorée.

/ Sortez du four et laissez tiédir avant de mettre au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Vous pouvez servir ce flan froid ou le faire tiédir une dizaine de minutes au four préchauffé à 150 °C (th. 5).



RIZ AU LAIT AUX FRUITS CONFITS

 15 min

 40 min

 24 h avant



POUR 4 PERSONNES

- 200 g de riz rond
- 200 g de fruits confits
- 1 l de lait
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 15 cl de crème fraîche liquide

/ Rincez bien le riz dans une passoire puis égouttez-le. Coupez les fruits confits en petits dés.

/ Versez le riz dans une grande casserole d'eau bouillante et faites-le cuire pendant 3 minutes. En même temps, faites bouillir le lait dans une autre casserole avec le sel et le sucre vanillé.

/ Égouttez le riz, versez-le dans le lait bouillant et faites repartir l'ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez mijoter à feu très doux pendant environ 40 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les grains s'écrasent facilement.

/ Retirez du feu, laissez reposer quelques instants puis ajoutez le sucre en poudre en remuant vivement. Incorporez ensuite les jaunes d'œufs et mélangez bien. Laissez refroidir complètement.

/ Fouettez la crème en chantilly bien ferme. Incorporez-la délicatement au riz, ajoutez les fruits confits et mélangez. Versez dans une grande coupe et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Il ne reste qu'à servir.



CROUSTILLANTS AUX KIWIS, COULIS DE FRAISE

 15 min

 environ 8 minutes

 le matin pour le soir (ou la veille)

 24 h dans une boîte hermétique

POUR 4 PERSONNES

- 6 kiwis
- 4 feuilles de brick
- 50 g de beurre
- 200 g de coulis de fraise

CONSEILS

Vous pouvez utiliser ces croustillants pour présenter d'autres fruits, et même une compote, à condition de les garnir juste avant de les servir.

/ Faites fondre le beurre à feu très doux dans une petite casserole.
/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez 4 moules à tartelettes avec un pinceau de cuisine imbibé de beurre fondu.
/ Détachez délicatement les feuilles de brick de leur support en papier. Étalez-les sur le plan de travail et découpez-y 8 disques un peu plus grands que les moules. Enduisez ces disques l'un après l'autre de beurre fondu et garnissez-en les moules, en en superposant deux dans chacun.
/ Glissez les moules dans le four et laissez cuire pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de brick soient bien dorées et croustillantes. Sortez-les du four, laissez tiédir puis retirez délicatement les fonds de tartelettes des moules.
/ Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles.

AU DERNIER MOMENT Disposez les rondelles de kiwis en rosace sur les croustillants. Versez 1 cuillerée à soupe de coulis de fraise sur chacun et servez le reste en saucière.



CHARLOTTE DE POIRE AUX FRAMBOISES

 30 min

 pas de cuisson

 le matin pour le soir ou la veille

 24 h au réfrigérateur

/ Triez les framboises sans les laver. Conservez-en 100 g pour le décor. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

/ Égouttez les poires et versez le sirop dans un bol. Trempez-y rapidement les biscuits et tapissez-en les parois d'un moule. Mettez au réfrigérateur.
/ Coupez les poires en morceaux puis mixez-les pendant 2 ou 3 minutes pour obtenir une purée bien fluide.
/ Chauffez doucement quelques cuillerées de purée de poire, incorporez-y les feuilles de gélatine bien égouttées et remuez jusqu'à ce qu'elles soient complètement fondues. Mélangez au reste de la purée et laissez refroidir.
/ Quand la purée de poire commence à épaissir, versez-en le tiers dans le moule. Étalez la moitié des framboises dessus puis remettez une couche de purée. Recommencez une fois avec le reste des framboises et de poire.

POUR 6 PERSONNES

- 24 BISCUITS À LA CUILLER
- 1,4 KG DE POIRES AU SIROP
- 400 G DE FRAMBOISES
- LE JUS DE 1 CITRON
- 8 FEUILLES DE GÉLATINE

AU DERNIER MOMENT
Démoulez la charlotte et décorez-la de framboises fraîches.



SABLÉS AUX RAISINS

 15 min

 10 min



au moins 2 h avant

 quelques heures au réfrigérateur

/ Rincez le raisin à l'eau fraîche, séchez-le avec du papier absorbant et égrappez-le. Pelez les grains, coupez-les en deux et retirez les pépins avec la pointe d'un couteau pointu.
/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé,
/ Abaissez la pâte au rouleau sur le plan de travail légèrement fariné, jusqu'à 3 mm d'épaisseur. Découpez 4 disques aussi grands que possible et posez-les sur la plaque.
/ Mélangez la cassonade à la farine, étalez-en un quart sur chaque disque de pâte et mettez un quart du beurre dessus. Enfournez et faites cuire pendant 5 minutes.
/ Sortez la plaque du four, versez 1 cuillerée à soupe de jus de raisin sur chaque sablé et remettez à cuire 10 minutes.
/ Sortez les sablés du four et laissez-les tiédir un peu. Garnissez-les de grains de raisins posés face bombée vers le haut.

POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE PÂTE BRISÉE
- 4 CUILL. À SOUPE DE CASSONADE
- 1 CUILL. À SOUPE DE FARINE
- 300 G DE RAISIN BLANC À GROS GRAINS
- 6 CUILL. À SOUPE DE JUS DE RAISIN
- 20 G DE BEURRE SALÉ

AU DERNIER MOMENT
Servez très frais.



GRATINS DE PÊCHES AUX AMANDES

 15 min

 20 min

 quelques heures à l'avance

 24 h au réfrigérateur

/ Coupez le beurre en morceaux dans une jatte et laissez-le ramollir à température ambiante. Égouttez soigneusement les pêches et posez-les sur du papier absorbant.

/ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7) et beurrez 4 petits plats à gratin individuels.

/ Malaxez le beurre avec une spatule en bois pour qu'il soit en pommade. Ajoutez la poudre d'amandes, le sucre en poudre et la Maïzena, mélangez vigoureusement, puis incorporez les œufs l'un après l'autre. Terminez en ajoutant le rhum.

/ Répartissez la crème d'amandes entre les plats, en l'étalant en couche régulière, puis disposez les demi-pêches dessus. Enfournez et faites cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et que la crème gonfle entre les fruits.

/ Sortez du four, laissez refroidir puis couvrez et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- 8 demi-pêches au sirop
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre + 20 g pour les moules
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de Maïzena
- 2 cuill. à soupe de rhum
- 4 œufs

AU DERNIER MOMENT Servez froid avec un coulis de fruits rouges. Vous pouvez également effectuer la cuisson au dernier moment, la crème d'amandes crue se conservant quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

FRAISES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

 10 min

 1 min

 quelques heures avant

 quelques heures au réfrigérateur

/ Rincez les fraises à l'eau fraîche dans une passoire, puis égouttez-les bien. Équeutez-les. Laissez les plus petites entières et recoupez les grosses en deux ou en quatre.

/ Préparez un sirop en chauffant doucement le sucre en poudre avec l'eau dans une petite casserole. Remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu, puis portez à ébullition et laissez

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de fraises
- 10 cl d'eau
- 40 g de sucre en poudre
- 2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique

cuire 1 ou 2 minutes à feu doux pour qu'il épaississe légèrement. Ajoutez le vinaigre balsamique et mélangez bien.
/ Laissez la casserole à feu vif, jetez les fraises dans le sirop et donnez juste un bouillon. Retirez aussitôt du feu et laissez refroidir.
/ Répartissez les fraises et leur sirop dans des verres ou des coupelles individuelles et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT
Servez bien frais.

DESSERT CLAFOUTIS AUX CERISES


10 min

35 à 40 min

quelques heures avant

48 h au réfrigérateur

/ Rincez les cerises à l'eau fraîche puis épongez-les soigneusement avec du papier absorbant. Équeutez-les.
/ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez largement un plat à gratin.
/ Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez le sel et le sucre en poudre et battez-les en omelette.
/ Mettez la farine dans un saladier, creusez une fontaine au centre et versez-y les œufs. Mélangez en ramenant petit à petit la farine vers le centre jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, puis incorporez progressivement le lait en fouettant, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
/ Versez la préparation dans le plat puis répartissez les cerises dessus : elles s'y enfonceront d'elles-mêmes. Enfournez et laissez cuire 35 à 40 minutes.
/ Sortez le plat du four, laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- **600** G DE CERISES NOIRES
- **4** ŒUFS
- **40** CL DE LAIT
- **1** PINCÉE DE SEL
- **80** G DE SUCRE EN POUDRE
- **80** G DE FARINE
- **1** SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- **20** G DE BEURRE POUR LE MOULE

AU DERNIER MOMENT **Servez froid, dans le plat de cuisson, ou réchauffez une dizaine de minutes au four préchauffé à 160 °C (th. 5/6). Saupoudrez la surface de sucre vanillé.**



CLAFOUTIS À LA RHUBARBE

 15 min + repos de la pâte : 30 min  environ 30 min  quelques heures avant ou la veille  48 h au réfrigérateur

POUR 4 PERSONNES

- **800** G DE RHUBARBE
- **2** ŒUFS
- **30** G DE FARINE
- **2** CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- **15** CL DE LAIT
- **20** G DE BEURRE POUR LE PLAT

/Brossez la rhubarbe sous un robinet d'eau froide puis essuyez-la bien. Pelez-la avec un couteau économe et coupez les tiges en petits tronçons.

/Préchauffez le four à 180 °C (th.6) et beurrez largement un plat à gratin. Étalez les morceaux de rhubarbe dans le fond.

/Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette en saupoudrant petit à petit le sucre et la farine. Versez progressivement le lait en continuant à fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse. Laissez reposer 30 minutes.

/Versez la pâte sur les fruits, enfournez et faites cuire pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT **Servez froid, dans le plat de cuisson, avec un coulis de fraise. Ou faites tiédir une dizaine de minutes dans le four préchauffé à 160 °C (th. 5/6).**



POIRES AU VIN À LA MÛRE

 20 min  15 à 20 min  la veille  jusqu'à 48 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- **6** POIRES MÛRES MAIS FERMES
- **75** CL DE VIN ROUGE
- **20** CL DE CRÈME DE MÛRES
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- **2** PINCÉES DE CANNELLE
- **2** CLOUS DE GIROFLE
- **2** CUILL. À CAFÉ DE MAÏZENA

/Versez le vin, la crème de mûres et le sucre en poudre dans une casserole et chauffez doucement en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Ajoutez la cannelle, le clou de girofle et portez à ébullition.

/Pendant ce temps, épluchez les poires : laissez-les entières et gardez les queues.

/Plongez délicatement les poires dans le sirop, faites reprendre l'ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 15 à

20 minutes à petits frémissements jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres sans s'écraser.
/ Sortez les poires avec une écumoire en les égouttant bien et mettez-les dans une grande coupe.
/ Laissez la casserole sur feu vif. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide et versez-la dans le sirop. Faites bouillir quelques minutes en remuant pour que le sirop épaississe légèrement.
/ Versez le vin sur les poires, laissez tiédir et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez très frais, et proposez une jatte de chantilly en même temps.

DESSERT TIRAMISU AUX NOIX

 20 min
 pas de cuisson
 quelques heures avant
 12 h

POUR 6 PERSONNES

- 150 G DE CERNEAUX DE NOIX
- 300 G DE MASCARPONE
- 4 ŒUFS
- 10 CL DE PORTO
- 10 CL DE CAFÉ TRÈS FORT
- 1 BOÎTE DE BISCUITS À LA CUILLER
- 80 G DE SUCRE GLACE
- 25 G DE CACAO AMER EN POUDRE

/ Broyez grossièrement les noix au mixeur : elles doivent avoir l'aspect du poivre mignonnette.
/ Mélangez le porto et le café dans un bol. Trempez-y rapidement les biscuits, l'un après l'autre, pour les imprégner sans les détremper. Rangez-les au fur et à mesure dans un plat assez haut ou dans une coupe large.
/ Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et deviennent mousseux, puis ajoutez le mascarpone et mélangez vivement.
/ Fouettez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement à la crème aux noix. Étalez la moitié du mélange sur les biscuits puis renouvelez l'opération avec le reste des biscuits et de crème aux noix.
/ Couvrez avec un film alimentaire et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Saupoudrez la surface de cacao, en mettant la poudre dans une passoire et servez bien frais.



ABRICOTS AU FROMAGE BLANC

 20 min

 pas de cuisson

 quelques heures avant

 24 h au réfrigérateur

/ Égouttez soigneusement les abricots en les posant sur du papier absorbant. Coupez-en la moitié en petits dés et conservez 8 oreillons entiers.
/ Mettez le fromage blanc dans une jatte et fouettez-le vivement avec le sucre en poudre.
/ Fouettez la crème liquide très froide en chantilly bien ferme. Incorporez-la délicatement au fromage blanc puis ajoutez les dés d'abricots et mélangez.
/ Versez la préparation dans une grande coupe et disposez les oreillons d'abricots en surface.
/ Chauffez doucement la gelée de groseille avec 1 cuillerée à soupe d'eau pour la faire fondre et nappez-en les fruits. Mettez au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES

- **16** OREILLONS D'ABRICOTS AU SIROP
- **300** G DE FROMAGE BLANC
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- **10** CL DE CRÈME LIQUIDE
- **1** SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- **60** G DE GELÉE DE GROSEILLE

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.



SORBET AU CHOCOLAT

 20 min

 pas de cuisson

 au moins 3 h avant

 plusieurs semaines au réfrigérateur

/ Faites chauffer l'eau à feu doux dans une casserole avec le sucre en poudre et la poudre de cacao, en remuant jusqu'à ce que l'un et l'autre soient complètement dissous. Amenez à ébullition et faites cuire 3 ou 4 minutes à petits frémissements.
/ Râpez le chocolat ou coupez-le en très petits morceaux. Jetez-le dans le liquide chaud et faites-le fondre en laissant

POUR 6 PERSONNES

- **100** G DE CHOCOLAT NOIR À **70 %** DE CACAO
- **50** CL D'EAU
- **100** G DE SUCRE EN POUDRE
- **80** G DE CACAO EN POUDRE

la casserole à feu très doux, sans cesser de remuer. Veillez à ne jamais atteindre l'ébullition et retirez du feu dès que le mélange est lisse et onctueux.

/ Posez la casserole dans un saladier d'eau glacée pour refroidir la crème plus rapidement. Versez en sorbetière et mettez à prendre au congélateur.

AU DERNIER MOMENT Sortez le sorbet du congélateur 10 à 15 minutes avant de le servir. Moulez des quenelles avec une cuillère à soupe trempée dans l'eau. Servez avec une crème anglaise.



TABOULÉ AUX FRUITS


30 min + 30 min


pas de cuisson


quelques heures avant


24 h au réfrigérateur

POUR 6 PERSONNES

- 300 G DE GRAINE DE COUSCOUS PRÉCUITE
- 15 CL DE JUS D'ORANGE
- 15 CL DE JUS DE PAMPLEMOUSSE
- LE JUS DE 1 CITRON
- 100 G DE RAISINS SECS
- 2 POMMES
- 3 POIRES MÛRES MAIS FERMES
- 2 BELLES ORANGES
- 4 CUILL. À SOUPE DE SUCRE EN POUDRE
- 1/2 CUILL. À CAFÉ DE CANNELLE MOULUE

/ Faites tremper les raisins secs pendant 30 minutes dans un bol d'eau bouillante puis égouttez-les.

/ Mélangez la graine de couscous et le sucre en poudre dans un saladier, puis versez les jus d'orange, de pamplemousse et de citron sans remuer. Couvrez et laissez gonfler pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la graine soit bien tendre. Égrenez-la en remuant avec une fourchette, ajoutez la cannelle et mélangez.

/ Préparez les fruits. Épluchez les pommes et les poires, retirez le cœur et les graines puis taillez-les en petits dés. Pelez les oranges à vif en retirant toute l'écorce et la peau blanche de manière à voir apparaître la pulpe. Séparez les quartiers puis retirez les membranes transparentes et les pépins.

/ Mélangez délicatement les fruits à la graine, versez dans une grande coupe et mettez au réfrigérateur.

AU DERNIER MOMENT Servez très frais.

INDEX ALPHABÉTIQUE

Abricots au fromage blanc 248
Agneau à la périgourdine 149
Agrumes en gelée de vin doux 206
Anchois marinés 66
Anguilles en paupiettes de lard 99
Artichauts confits à l'huile d'olive 56
Asperges, sauce mousseline 44
Aspic de ris de veau aux champignons 43
Aspics de cerises au vin rouge 206
Aubergines et courgettes roulées 194
Aubergines farcies à la ricotta 170
Backenhofe 187
Ballottine de canard aux champignons 137
Ballottine de volaille aux pistaches 11
Balluchons de chou nouveau au lapin 49
Bananes rôties à l'orange 227
Barquettes de céleri 186
Barquettes d'endives 186
Bavarois au citron vert 207
Bavarois de framboise aux poires 207
Bavarois de rhubarbe 207
Beurre d'anchois 197
Blanc-manger aux amandes et aux abricots 226
Bœuf a la ficelle 188
Bœuf au paprika 103
Bouchées de concombre farcies au crabe 198
Bouchées de poulet épicé 200
Boulettes de bœuf en tajine 157
Boulettes de porc à l'aïoli 117
Calmars farcis 87
Canard braisé aux olives 129
Caponata 74
Carbonade 177
Carottes et chou-fleur confits au cumin 194
Carottes au cumin et à l'orange 156
Carpaccio d'ananas à la vanille 230
Carpaccio de bresaola au parmesan 174
Carpaccio de daurade à l'antillaise 100
Carpaccio de fromage frais 38
Carpaccio de fruits exotiques et lait de coco 231
Carpaccio de haddock 28
Carpaccio d'oranges à la grenadine 231
Carpaccio de pêches au miel et aux amandes 231
Carpaccio de pommes et (ou) de poires et coulis de mûres 231
Carré d'agneau en crépine 139
Cervelle de canut 201
Ceviche 190
Champignons farcis à la bordelaise 136
Champignons marinés 198
Charlotte de poire aux framboises 242
Charlottes d'asperges 18
Charlottes de fromage blanc aux herbes 48
Chaud-froid de poulet aux fines herbes 15
Chaussons au thon et à la mozzarella 140
Chevreuil façon civet 185
Chili con carne 191
Chou farci 115
Choucroute 193
Chutney à la tomate 189
Clafoutis aux cerises 245
Clafoutis à la rhubarbe 246
Cocotte de lapin en aigre-doux 35
Cocotte de poulet froid à l'italienne 79
Cocotte de thon aux poivrons 59
Colin froid, sauce au paprika 27
Colombo de porc 161
Compote d'abricots aux amandes 208
Compote de mangues à la vanille 208
Compotes meringuées 209
Compote de poires au vin rouge 208
Compote de prunes 208
Confit de porc à la sauge 173
Confit de veau à la tomate 81
Consommé aux crevettes 152
Coq au beaujolais 159
Coquelets aux cèpes 107
Coquelets en papillotes 41
Côtelettes d'agneau en cocotte 109
Côtes de veau en papillotes 135
Courgettes rondes farcies 37
Couronne de pommes en gelée de vin doux 231
Couscous 195
Crabe en gelée aux pommes vertes 46
Crème anglaise 219
Crème anglaise au café 219
Crème anglaise au caramel 219
Crème anglaise aux fruits 219
Crème anglaise aux pruneaux et à l'armagnac 219
Crème de céleri aux gésiers confits 142
Crème de champignons 164
Crème de fenouil au curry 120
Crème de laitue à la truite fumée 14
Crèmes catalanes 223
Crème renversée au caramel 222
Crémets d'Anjou aux framboises 217
Crépinettes de lapin aux oignons 121
Crépinettes de saumon aux lentilles 169
Croustillants de boudin noir 166
Croustillants de feta à la menthe 64
Croustillants aux kiwis, coulis de fraise 242
Cubes de feta au cumin et au paprika 200
Cuisses de poulet en cassoulet 145
Cuisses de poulet à la noix de coco 47
Curry d'agneau 101
Darioles d'aubergines et tomates au yaourt 110
Daube de bœuf à la niçoise 85
Daube de chevreuil à l'italienne 105
Délice aux prunes 220
Effeuillée de cabillaud aux cocos 178
Épaule d'agneau en feuilletage 7
Escabèche de saint-jacques à l'orange 112
Escalivade 68
Escalopes de saumon mi-cuit au vinaigre 34



Escargots en crème de persil 176
Estouffade de bœuf à la grecque 69
Far aux pruneaux 220
Feuilles de vigne farcies 116
Filets d'empereur en feuille de bananier 131
Filets de truite en gelée verte 24
Flan de petits légumes 26
Flan aux poires 240
Flans de courgette au coulis de tomate 50
Fonds d'artichauts surprise 102
Fondue bourguignonne 196
Fondue chinoise 199
Fraises au vinaigre balsamique 244
Fricassée de veau à la sauge 141
Fritatta aux artichauts 86
Fruits au jambon de Parme 204
Gambas à l'ail et au piment 202
Gambas en salade à l'antillaise 180
Gaspacho 72
Gâteau de bananes 222
Gâteau de carottes aux raisins 221
Génoise aux noix 209
Grand plat de poissons fumés 200
Gratin de morue à la tomate 133
Gratins de pêches aux amandes 244
Gratin de riz à la volaille 73
Gravlax de saumon aux épices 106
Guacamole 190
Hachis parmentier 125
Huîtres en gelée 12
Irish stew 165
Jambon persillé 32
Jarret de veau braisé aux épices 53
Langoustines sauce verte 30
Lapin au citron 55
Lapin confit aux oignons nouveaux 17
Lapin au thym 83
Lasagne à la bolognaise 163
Légumes à la grecque 80
Lotte à l'américaine 31
Mâche aux œufs pochés et aux lardons 124
Magret de canard en salade 182
Magrets de canard laqués 153
Meringue moelleuse aux fruits 226
Minestrone aux légumes d'hiver 162
Mini-quiches 192
Moules en gelée tomatée 114
Moules en vinaigrette 202
Mousse au chocolat 218
Mousse au chocolat blanc 218
Mousses au citron ou à l'orange 210
Mousse de pois chiches au cumin 70
Mousses d'abricot 210
Mousses de banane à la cannelle 210
Mousses aux fruits exotiques 210
Nage glacée de homard à l'estragon 21
Nage de lisettes à la coriandre 16
Nems croustillants aux crevettes 150
Œufs en cocotte de petits pois 22
Œufs farcis à la créole 160
Œufs à la neige 218
Œufs pochés en salade de lentilles 154
Œufs à la tripe au curry 29
Omelettes farcies 188
Pain d'agneau 75
Papillotes d'abricots ou pêches aux amandes 216
Papillotes d'ananas, mangue, pamplemousse et miel 216
Papillotes de bananes au lait de coco 216
Papillotes de cabillaud aux agrumes 183
Papillotes de chou au foie gras 138
Papillotes de figues, raisins et miel 216
Papillotes de filets d'agneau aux herbes 25
Papillotes de lotte à la marocaine 65
Papillotes de maquereaux à la moutarde 167
Papillotes de poires au chocolat 216
Papillotes de poires ou pommes farcies de fruits secs 216
Papillotes de pommes à la cannelle 240
Parmentier de canard aux cèpes 143
Pâté pantin de lapin aux olives 127
Paupiettes de veau aux champignons 23
Paupiettes de veau à l'italienne 171
Pêches à la bordelaise 232
Pêches au vin doux et aux épices 232
Peperonata 88
Petit aïoli 61
Petites charlottes de ratatouille 78
Petites crèmes à la carotte et à l'orange 239
Petits bavarois de tomate à l'estragon 62
Petits flans à l'abricot 224
Petits flans de poivron au basilic 60
Petits gâteaux de champignons 104
Petits gâteaux de foies de volaille 6
Pintade au chou 179
Pintade à la sarde 175
Plateau de légumes 196
Poires en papillotes au gingembre confit 224
Poires au vin à la mûre 246
Poitrine de veau farcie 155
Poivrons farcis à la brandade 82
Poivrons grillés aux anchois 76
Poivrons à la piémontaise 36
Pot-au-feu 203
Pot-au-feu de canard au soja 151
Pot-au-feu de morue à la créole 181
Potée aux haricots 205
Potjevlesch 97
Poulet aux poivrons 95
Poulet au riesling 33
Poulet tandoori 111
Poulpes en salade 132
Praires farcies 128
Pruneaux au bacon 204
Rémoulade de céleri et pomme au magret 98
Rillettes de lapin aux pistaches 108
Rillettes de maquereau fumé 144
Riz au lait aux fruits confits 241
Rougets à la niçoise 51
Rougets en papillote 91
Rouleaux de foie gras aux noix 146
Rouleaux de jambon cru à la ricotta 122
Sablés aux raisins 243
Salade de coquillages aux girolles 96
Salade d'endives aux pommes et aux noix 201
Salade de haricots verts au foie gras 40
Salade de kiwis et bananes au jus de groseille 225
Salade de mâche aux betteraves 201
Salade de moules, sauce crémée aux herbes 42
Salade d'orange à la grenadine 225
Salade de pêches blanches à la menthe 225
Salade de pommes de terre au paprika 201
Salade de poulet aux noix de cajou 130

Salmis de pigeon 147
Salsa de tomate 190
Sardines en escabèche 118
Sardines à la sicilienne 93
Sauce à l'anchois 189
Sauce à l'aneth 201
Sauce gribiche 197
Sauce aux herbes 189
Sauce moutarde 189
Sauce piquante 197
Sauce au raifort 201
Sauce thaïlandaise 197
Sauce au yaourt et à la menthe 197
Sauté de dinde au citron
et aux pignons 123
Sauté de veau à la basquaise 39
Sauté de veau aux herbes 45
Sorbet au chocolat 248
Soufflé glacé à la crème
de marrons 228
Soufflés glacés à la fraise 228
Soupe de cerises au porto 229
Soupe de framboises fraîches 211
Soupe de fruits rouges 211
Soupe glacée de concombre 58
Soupe de pastèque au basilic 211
Soupe au pistou 90
Soupe de pomme verte
à la cannelle 230
Taboulé 67
Taboulé aux fruits 249
Tacos 190
Tajine d'agneau aux fruits secs 71
Tajine de veau aux artichauts 77
Tartare de fraises aux agrumes 215
Tartare de kiwis aux fruits
de la passion 215
Tartare de maquereau 84
Tartare de melon en gelée
à la menthe 206
Tartare de pastèque au basilic 215
Tartare de pommes
ou poires aux dattes 215
Tartare de thon aux poivrons 52
Tarte basquaise 172
Tarte aux cerises 233
Tarte au chèvre frais
et au basilic 8
Tarte au chocolat 236
Tarte au citron 237
Tarte au fenouil 92
Tarte feuilletée aux abricots 238
Tarte feuilletée aux quetsches
et au miel 234
Tarte au fromage blanc 234
Tarte aux myrtilles 235
Tarte à l'orange 238
Tarte aux poires aux amandes 212
Tarte au saumon
et aux courgettes 134
Tarte Tatin 213
Terrine d'agneau
aux épices douces 119
Terrine de canard 184
Terrine de chèvre frais
aux tomates 54
Terrine d'empereur au safran 19
Terrine de foie gras
aux épices douces 20
Terrine de foies de volailles 158
Terrine de fraises en gelée 206
Terrine de lotte au curry 9
Terrine de pommes 214
Terrine de poulet au foie gras 13
Thon à la marocaine 89
Thon mi-cuit aux épices
et au soja 94
Tian d'agneau aux aubergines 63
Tiramisu aux noix 247
Tomates cerises garnies 192
Tourte aux poireaux 168
Tourte de veau aux morilles 113
Velouté glacé de haricots
aux truffes 148
Velouté glacé de tomate au crabe 10
Velouté de potiron au cerfeuil 126
Vitello tonato 57



INDEX PAR INGRÉDIENTS

Abricot
Abricots au fromage blanc 248
Blanc-manger aux amandes
et aux abricots 226
Compote d'abricots
aux amandes 208
Mousses d'abricot 210
Papillotes d'abricots
aux amandes 216
Petits flans à l'abricot 224
Tarte feuilletée aux abricots 238
Agneau
Agneau à la périgourdine 149
Backenhofe 187
Carré d'agneau en crépine 139
Côtelettes d'agneau en cocotte 109
Curry d'agneau 101
Épaule d'agneau en feuilletage 7
Pain d'agneau 75
Papillotes de filets d'agneau
aux herbes 25
Tajine d'agneau aux fruits secs 71
Terrine d'agneau
aux épices douces 119
Tian d'agneau aux aubergines 63
Ananas
Carpaccio d'ananas
à la vanille 230
Papillotes d'ananas, mangue,
pamplemousse et miel 216
Artichaut
Artichauts confits
à l'huile d'olive 56
Fonds d'artichaut surprise 102
Fritatta aux artichauts 86
Tajine de veau aux artichauts 77
Asperge
Asperges, sauce mousseline 44
Charlotte d'asperges 18
Aubergine
Aubergines farcies à la ricotta 170
Caponata 74
Darioles d'aubergines
et tomates au yaourt 110
Escalivade 68

Petites charlottes de ratatouille 78
Tian d'agneau aux aubergines 63
Banane
Bananes rôties à l'orange 227
Gâteau de bananes 222
Mousse de banane à la cannelle 210
Papillotes de bananes au lait de coco 216
Bœuf
Backenhofe 187
Bœuf à la ficelle 188
Bœuf au paprika 103
Boulettes de bœuf en tajine 157
Carbonade 177
Chili con carne 191
Daube de bœuf à la niçoise 85
Estouffade de bœuf à la grecque 69
Fondue bourguignonne 196
Hachis parmentier 125
Lasagne à la bolognaise 163
Pot-au-feu 203
Calmar
Calmars farcis 87
Fondue chinoise 199
Carotte
Carottes au cumin et à l'orange 156
Flan de petits légumes 26
Gâteau de carottes aux raisins 221
Petites crèmes à la carotte et à l'orange 239
Céleri-rave
Crème de céleri aux gésiers confits 142
Rémoulade de céleri et pomme au magret 98
Cerise
Aspics de cerises au vin rouge 206
Clafoutis aux cerises 245
Soupe de cerises au porto 229
Tarte aux cerises 233
Champignon
Aspic de ris de veau aux champignons 43
Coquelets aux cèpes 107
Crème de champignons 164
Légumes à la grecque 80
Parmentier de canard aux cèpes 143
Paupiettes de veau aux champignons 23
Petits gâteaux de champignons 104
Salade de coquillages aux girolles 96
Tourte de veau aux morilles 113
Chevreuil
Chevreuil façon civet 185
Daube de chevreuil à l'italienne 105
Chocolat
Mousse au chocolat 218
Sorbet au chocolat 248
Tarte au chocolat 236
Chou
Balluchons de chou nouveau au lapin 49
Chou farci 115
Choucroute 193
Pintade au chou 179
Citron
Bavarois au citron vert 207
Mousses au citron 210
Tarte au citron 237
Concombre
Soupe glacée de concombre 58
Coquilles Saint-Jacques
Escabèche de saint-jacques à l'orange 112
Fondue chinoise 199
Courgette
Colombo de porc 161
Courgettes rondes farcies 37
Flans de courgette au coulis de tomate 50
Petites charlottes de ratatouille 78
Crabe
Crabe en gelée aux pommes vertes 46
Velouté glacé de tomate au crabe 10
Crevette
Consommé aux crevettes 152
Fondue chinoise 199
Gambas en salade à l'antillaise 180
Nems croustillants aux crevettes 150
Fenouil
Crème de fenouil au curry 120
Tarte au fenouil 92
Foie gras
Rouleaux de foie gras aux noix 146
Salade de haricots verts au foie gras 40
Terrine de foie gras aux épices douces 20
Terrine de foies de volaille 158
Terrine de poulet au foie gras 13
Fraise
Fraises au vinaigre balsamique 244
Soufflé glacé à la fraise 228
Soupe de fruits rouges 211
Tartare de fraises aux agrumes 215
Terrine de fraises en gelée 206
Framboise
Bavarois de framboise aux poires 207
Charlotte de poires aux framboises 242
Crémets d'Anjou aux framboises 217
Soupe de framboises fraîches 211
Soupe de fruits rouges 211
Fromage
Abricots au fromage blanc 248
Aubergines farcies à la ricotta 170
Carpaccio de bresaola au parmesan 174
Carpaccio de fromage frais 38
Charlottes de fromage blanc aux herbes 48
Courgettes rondes farcies 37
Crémets d'Anjou aux framboises 217
Croustillant de feta à la menthe 64
Paupiettes de veau à l'italienne 171
Rouleaux de jambon cru à la ricotta 122
Tarte au chèvre frais et au basilic 8
Tarte au fromage blanc 234
Terrine de chèvre frais aux tomates 54
Haricot
Chili con carne 191
Cuisses de poulet en cassoulet 145
Effeuillée de cabillaud aux cocos 178
Minestrone aux légumes d'hiver 162
Potée aux haricots 205
Velouté glacé de haricots aux truffes 148
Haricot vert
Flan de petits légumes 26
Salade de haricots verts au foie gras 40



Jambon
Rouleaux de jambon cru à la ricotta 122
Tarte basquaise 172
Kiwi
Croustillants aux kiwis, coulis de fraise 242
Mousse aux fruits exotiques 210
Salade de kiwis et bananes au jus de groseille 225
Tartare de kiwis aux fruits de la passion 215
Lapin
Balluchons de chou nouveau au lapin 49
Cocotte de lapin en aigre-doux 35
Crépinettes de lapin aux oignons 121
Lapin au citron 55
Lapin confit aux oignons nouveaux 17
Lapin au thym 83
Potjevlesch 97
Rillettes de lapin aux pistaches 108
Lentille
Crépinettes de saumon aux lentilles 169
Œufs pochés en salade de lentilles 154
Mangue
Colombo de porc 161
Compote de mangues à la vanille 208
Gambas en salade à l'antillaise 180
Mousse aux fruits exotiques 210
Papillotes d'ananas, mangue, pamplemousse et miel 216
Melon
Tartare de melon en gelée à la menthe 206
Moule
Moules en gelée tomatée 114
Salade de coquillages aux girolles 96
Salade de moules, sauce crémée aux herbes 42
Mouton
Couscous 195
Irish Stew 165
Noix
Génoise aux noix 209
Rouleaux de foie gras aux noix 146
Tiramisu aux noix 247
Œuf
Fritatta aux artichauts 86
Mâche aux œufs pochés et aux lardons 124
Meringue moelleuse aux fruits 226
Œufs en cocotte de petits pois 22
Œufs farcis à la créole 160
Œufs à la neige 218
Œufs pochés en salade de lentilles 154
Œufs à la tripe au curry 29
Orange
Agrumes en gelée de vin doux 206
Bananes rôties à l'orange 227
Carottes au cumin et à l'orange 156
Mousse à l'orange 210
Papillotes de cabillaud aux agrumes 183
Petites crèmes à la carotte et à l'orange 239
Salade d'oranges à la grenadine 225
Tarte à l'orange 238
Pamplemousse
Agrumes en gelée de vin doux 206
Papillotes d'ananas, mangue, Pamplemousse et miel 216
Pastèque
Soupe de pastèque au basilic 211
Tartare de pastèque au basilic 215
Pêche
Gratins de pêches aux amandes 244
Papillotes de pêches aux amandes 216
Pêches à la bordelaise 232
Pêches au vin doux et aux épices 232
Salade de pêches blanches à la menthe 225
Petit pois
Flan de petits légumes 26
Œufs en cocotte de petits pois 22
Poire
Bavarois de framboises aux poires 207
Charlotte de poires aux framboises 242
Compote de poires au vin rouge 208
Flans aux poires 240
Papillotes de poires au chocolat 216
Papillotes de poires farcies de fruits secs 216
Poires en papillotes au gingembre confit 224
Poires au vin à la mûre 246
Tartare de poires aux dattes 215
Tarte aux poires aux amandes 212
Poireau
Escalope de saumon mi-cuit au vinaigre 34
Tourte aux poireaux 168
Poisson
Anchois marinés 66
Carpaccio de daurade à l'antillaise 100
Carpaccio de haddock 28
Cocotte de thon aux poivrons 59
Colin froid, sauce au paprika 27
Crème de laitue à la truite fumée 14
Crépinettes de saumon aux lentilles 169
Effeuillée de cabillaud aux cocos 178
Escalope de saumon mi-cuit au vinaigre 34
Filets de truite en gelée verte 24
Gravlax de saumon aux épices 106
Lotte à l'américaine 31
Nage de lisettes à la coriandre 16
Papillotes de cabillaud aux agrumes 183
Papillotes de lotte à la marocaine 65
Papillotes de maquereau à la moutarde 167
Petit aïoli 61
Poivrons farcis à la brandade 82
Poivrons grillés aux anchois 76
Pot-au-feu de morue à la créole 181
Rillettes de maquereau fumé 144
Rouget en papillote 91
Rougets à la niçoise 51
Sardines en escabèche 118
Sardines à la sicilienne 93
Tartare de maquereau 84
Tartare de thon aux poivrons 52
Terrine d'empereur au safran 19
Terrine de lotte au curry 9
Thon à la marocaine 89
Thon mi-cuit aux épices et au soja 94



Vitello tonato 57

Poivron

Cocotte de poulet froid à l'italienne 79
Cocotte de thon aux poivrons 59
Colombo de porc 161
Escalivade 68
Peperonata 88
Petits flans de poivron au basilic 60
Poivrons farcis à la brandade 82
Poivrons grillés aux anchois 76
Poivrons à la piémontaise 36
Poulet aux poivrons 95
Sauté de veau à la basquaise 39
Tartare de thon aux poivrons 52
Tarte basquaise 172

Pomme

Couronne de pommes en gelée de vin doux 231
Croustillants de boudin noir 166
Curry d'agneau 101
Papillotes de pommes farcies de fruits secs 216
Papillotes de pommes à la vanille et à la cannelle 240
Rémoulade de céleri et pomme au magret 98
Soupe de pomme verte à la cannelle 230
Tartare de pommes aux dattes 215
Tarte Tatin 213
Terrine de pommes 214

Pomme de terre

Backenhofe
Côtelettes d'agneau en cocotte
Hachis parmentier
Irish Stew
Parmentier de canard aux cèpes

Porc

Backenhofe 187
Boulettes de porc à l'aïoli 117
Carpaccio de bresaola au parmesan 174
Choucroute 193
Colombo de porc 161
Confit de porc à la sauge 173
Fondue chinoise 199
Jambon persillé 32
Lasagne à la bolognaise 163
Potée aux haricots 205

Prune

Compote de prunes 208
Délice aux prunes 220
Far aux pruneaux 220
Tarte feuilletée aux quetsches et au miel 234

Raisin

Carpaccio de fromage frais 38
Gâteau de carottes aux raisins 221
Papillotes de figues, raisins et miel 216
Sablés aux raisins 243

Rhubarbe

Bavarois à la rhubarbe 207
Clafoutis à la rhubarbe 246

Riz

Feuilles de vigne farcies 116
Gratin de riz à la volaille 73
Riz au lait aux fruits confits 241

Semoule

Couscous 195
Taboulé 67

Veau

Confit de veau à la tomate 81
Jarret de veau braisé aux épices 53
Paupiettes de veau aux champignons 23
Paupiettes de veau à l'italienne 171
Poitrine de veau farcie 155
Potjevlesch 97
Sauté de veau à la basquaise 39
Sauté de veau aux herbes 45
Tajine de veau aux artichauts 77
Tourte de veau aux morilles 113
Vitello tonato 57

Volaille

Ballottine de volaille aux pistaches 11
Chaud-froid de poulet aux fines herbes 15
Cocotte de poulet froid à l'italienne 79
Coq au beaujolais 159
Coquelets aux cèpes 107
Coquelets en papillotes 41
Crème de céleri aux gésiers confits 142
Cuisses de poulet en cassoulet 145
Cuisses de poulet à la noix de coco 47
Fondue chinoise 199
Gratin de riz à la volaille 73
Magret de canard en salade 182
Magrets de canard laqués 153
Parmentier de canard aux cèpes 143
Pintade au chou 179
Pintade à la sarde 175
Pot-au-feu de canard au soja 151
Potjevlesch 97
Poulet aux poivrons 95
Poulet au riesling 33
Poulet Tandoori 111
Rémoulade de céleri et pomme au magret 98
Sauté de dinde au citron et aux pignons 123
Terrine de canard 184
Terrine de poulet au foie gras 13

Direction : Dominique Raynal
Responsable éditoriale : Véronique Chanson
Secrétariat d'édition : Delphine Depras
Mise en page : Nord Compo, Villeneuve-d'Ascq
Conception maquette : Sylvie Millet
Couverture : Nord Compo, Villeneuve-d'Ascq

ISBN : 2-263-03727-6
Code éditeur : S03727

Imprimé en France par Mame